Biên soạn: MẠNH DƯƠNG

KỸ CHIẾN THUẬT VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

BÓNG ĐÁ



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Biên soạn: MẠNH DƯƠNG

KỸ CHIẾN THUẬT VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY BÓNG ĐÁ

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

LỜI NÓI ĐẦU

*Hiện nay ở nước ta, việc tập và chơi bóng đá đã và đang là nhu cầu ngày càng cao của đông đảo các em lứa tuổi thanh, thiếu niên, đặc biệt là học sinh trong các trường phổ thông. Để đáp ứng nhu cầu và tạo điều kiện thuận lợi cho các huấn luyện viên, hướng dẫn viên ở câu lạc bộ và giáo viên thể dục các trường phổ thông trong công tác giảng dạy và hướng dẫn tập luyện môn bóng đá sớm đạt được kết quả tốt. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao xin trân trọng giới thiệu với bạn đọc cuốn: "**Kỹ chiến thuật và phương pháp giảng dạy bóng đá**".*

Với cách viết ngắn gọn, cụ thể cùng với hình minh họa rõ ràng, sách trình bày các kỹ thuật cơ bản của môn bóng đá cùng cách thức tiến hành tập luyện hợp lý... thông qua các bài tập được chọn lọc kỹ càng, từ dễ đến khó, từ không đối kháng đến có đối kháng, từ đối kháng hạn chế tới đối kháng quyết liệt gần như trong thi đấu giúp người tập dễ dàng tiếp thu và nắm được các kỹ thuật đá bóng cơ

bản, đồng thời có được khái niệm ban đầu về tư duy chiến thuật trong bóng đá, giúp hình thành những thói quen tốt khi tham gia các môn thể thao đồng đội.

Hy vọng cuốn sách này không chỉ mang đến những thôn tin mới, bổ ích mà còn giúp cho các cầu thủ trẻ loại bỏ được tính cá nhân trong bóng đá, có được niềm vui và sự thoải mái trong trò chơi quen thuộc này.

Trong quá trình biên soạn mặc dù đã cố gắng, song không tránh khỏi thiếu sót. Chúng tôi mong nhận được sự góp ý xây dựng của các huấn luyện viên, giáo viên để lần xuất bản sau được tốt hơn.

NHÀ XUẤT BẢN
THỂ DỤC THỂ THAO

CHƯƠNG I

GIẢNG DẠY KỸ THUẬT BÓNG ĐÁ CƠ BẢN

I. GIẢNG DẠY CÁC KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG

1. Những yêu cầu khi thực hiện các kỹ thuật đá bóng

Thực hiện đúng các kỹ thuật đá bóng là nhằm mục đích tạo ra các đường bóng đi mạnh, chính xác và theo ý muốn của cầu thủ cũng như các kỹ thuật khác. Kỹ thuật đá bóng cần được tập luyện từ sớm (độ tuổi tốt nhất là 8 – 10), tập luyện đúng cách thức (nếu sai về sau rất khó sửa chữa) và phải tập luyện thường xuyên.

Nguyên tắc tập kỹ thuật đá bóng là: bắt đầu bằng tập kỹ thuật cơ bản, sửa sai sót ngay từ đầu, tránh để muộn về sau sẽ khó sửa chữa. Bước tiếp theo là tập kỹ thuật theo mục đích chiến thuật (còn gọi là kỹ thuật ứng dụng). Sử dụng kỹ thuật

phải phục vụ mục đích rõ ràng; do đó tập kỹ thuật là công việc thường xuyên của cầu thủ. Thí dụ: cùng là kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân, cầu thủ phòng ngự cần tập đưa bóng đi xa, "có điểm rơi" chính xác; trong khi đó tiền đạo lại cần đưa bóng đi xoáy vòng làm cho thủ môn không phán đoán chính xác được đường bóng sút cầu môn...

Kỹ thuật đá bóng cơ bản gồm 5 giai đoạn được thực hiện theo tuần tự: chạy đà, đặt chân trụ, lăng chân, tiếp xúc bóng và bước kết thúc. Mỗi giai đoạn trước là tiền đề của giai đoạn sau, giai đoạn trước thực hiện tốt sẽ tạo điều kiện tốt cho giai đoạn sau.

Chạy đà: Bước chạy tự nhiên, hơi thả lỏng. Tốc độ chạy tăng dần. Bước chạy không nên dài vì sẽ khó giữ thăng bằng. Bước cuối cùng trước khi đặt chân trụ cần dài (như một bước nhảy) để tạo biên độ lăng chân lớn, lực đá bóng sẽ mạnh.

Đặt chân trụ: Đặt từ gót chân chuyển sang cả bàn chân. Mũi bàn chân hướng theo hướng đá bóng. Khớp gối hơi khuỵu, hạ thấp trọng tâm để giảm độ lao về trước, thân trên thả lỏng. Hai tay nâng ngang để giữ thăng bằng. Chân trụ cần đặt ngang về phía bên của bóng. Khoảng cách tới bóng từ 15 – 25cm tùy thuộc vào loại kỹ thuật đá bóng.

Lăng chân: Cùng với tốc độ chạy đà, lăng chân

để tạo ra lực đá bóng. Biên độ lăng lớn cùng với tốc độ duỗi khớp gối cao sẽ tạo ra lực lớn để đá bóng đi.

Sau khi đặt chân trụ, chân sau kéo lên cao và gập khớp gối để lăng về trước. Trước khi chân lăng đi qua trục đứng của thân cần duỗi thật nhanh khớp gối, hất cẳng chân về trước để bàn chân chạm bóng. Tốc độ duỗi khớp gối sẽ tạo nên lực đá bóng lớn (cầu thủ giỏi có thể đứng tại chỗ vẫn đá được bóng đi mạnh bằng cách "vẩy cổ chân").

Tiếp xúc bóng: Bộ phận nào của bàn chân tiếp xúc bóng sẽ được dùng để gọi tên cho kỹ thuật đá bóng (theo đó có các kỹ thuật: đá bóng bằng mu giữa bàn chân, mu ngoài bàn chân...).

Khi tiếp xúc bóng, cổ chân phải cứng để cố định bàn chân. Bàn chân cần tiếp xúc vào phía sau tâm bóng. Tiếp xúc lệch tâm bóng sẽ làm cho bóng đi xoáy, hoặc bổng hoặc thấp và lực đi yếu.

Bước kết thúc: Là giai đoạn cuối cùng của kỹ thuật đá bóng, nó không có tác dụng đối với đường bóng được đá đi, nhưng nếu thực hiện không đầy đủ, có thể gây chấn thương hoặc làm ảnh hưởng tới động tác sau.

Khi thực hiện đầy đủ cả 4 giai đoạn, bước kết thúc có tác dụng giữ thăng bằng vì khi đá bóng đi mạnh, theo quán tính thân người lao về trước.

2. Giảng dạy các kỹ thuật đá bóng

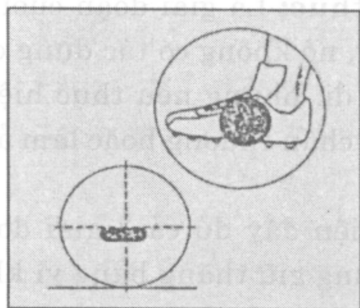
a. Kỹ thuật đá bóng bằng cạnh trong bàn chân

Đặc điểm:

Đá bóng bằng cạnh trong bàn chân (còn gọi là lòng bàn chân) là kỹ thuật dễ thực hiện chính xác do diện tiếp xúc bóng lớn, vì thế thường được sử dụng trong chuyền bóng hoặc sút cầu môn cự ly gần (Hình 1). Tuy nhiên do đặc điểm của động tác đá là bẻ bàn chân ra ngoài nên đối phương dễ phán đoán hướng đi của bóng và đường bóng đi không mạnh.

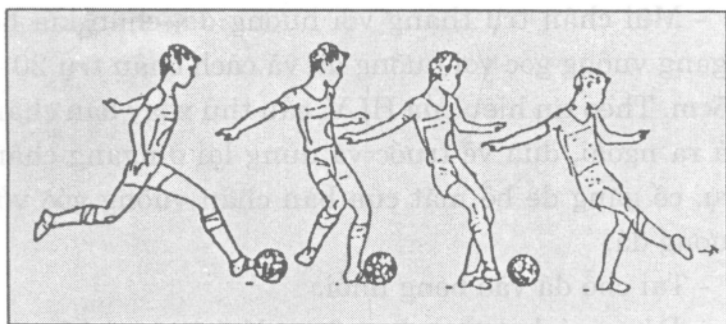
Nguyên lý kỹ thuật:

Do mục đích sử dụng kỹ thuật này không phải là đá bóng mạnh mà là đá chính xác nên tốc độ chạy đà không cần cao (chỉ cần 2, 3 bước đà). Chân trụ đặt về phía bên, cách bóng khoảng 15cm, mũi chân hướng theo hướng đá, hơi khuỵu gối.



Hình 1

Chân đá bóng có biên độ lăng không lớn. Khi lăng chân về trước chân xoay ra phía ngoài tạo thành góc 90^0 so với chân trụ. Co khớp gối để bàn chân song song và cách mặt đất khoảng 4 – 5cm trước khi chạm vào bóng. Cổ chân cố định làm cứng bàn chân. Nếu muốn đá bóng đi xoáy cần xoay nhanh bàn chân vào phía trong khi vừa chạm bóng. Hai tay nâng lên và đưa ngang để duy trì thăng bằng. Tiếp xúc vào trục qua tâm phía sau bóng sẽ làm bóng đi thẳng và không cao. Sau khi đẩy bóng đi, chân lăng tiếp về phía trước thành một bước để giữ thăng bằng (Hình 2).



Hình 2

Những sai lầm thường mắc:

- Chân trụ đặt quá xa sẽ bị đá với, lực đá yếu.

- Không căng cứng khớp cổ chân, khớp gối làm giảm lực tác động vào bóng.

- Thân người quá thẳng, chân trụ không chùng xuống.

- Bàn chân không xoay ra ngoài đủ cần thiết (khoảng 90^0).

Tổ chức tập luyện:

- Các cầu thủ đứng thành một hàng ngang thực hiện động tác lăng chân về sau ra trước xoay bàn chân (mũi chân) ra ngoài 90^0.

- Tập như bài tập trên nhưng chân trụ hơi khuỵu ở khớp gối trước khi đá lăng chân về phía trước.

- Cầu thủ đứng thành hàng ngang với cự ly giãn cách 1 – 1,5m.

- Mũi chân trụ thẳng với hướng đá, chân kia bẻ ngang vuông góc với hướng đá và cách chân trụ 20 – 25cm. Theo tín hiệu của HLV, cầu thủ xoay bàn chân đá ra ngoài, đưa về trước và dừng lại ở ngang chân trụ, cố gắng để bề mặt của bàn chân vuông góc với hướng đá.

- Tại chỗ đá vào bóng nhồi.

- Đứng cách tường 2 – 3m, đá bóng "chết" vào tường. Nhặt bóng đặt vào chỗ cũ và thực hiện lại động tác đá đó.

- Chuyền bóng cho đồng đội. Toàn đội đứng thành hai hàng ngang cách nhau 3 – 4m, lần lượt chuyền bóng sệt cho nhau khi bóng "chết".

- Đứng cách tường 4 – 5m. Bóng đặt trước mặt

cách 60 – 70cm. Theo tín hiệu của HLV, cầu thủ chạy đà một bước, dừng ngay lại ở gần bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân vào tường. Bóng nảy ra, dừng bóng lại và tiếp tục thực hiện bài tập.

- Cầu thủ chạy đà 2, 3 bước đá bóng sệt vào tường. Khi bóng nảy ra, dừng bóng, sau đó đẩy nhẹ về trước rồi chạy theo đá bóng vào tường.

Một số bài tập nâng cao:

- Cách tường khoảng 2m đặt một cầu môn nhỏ có kích thước 1,5 – 0,5m hoặc hai cột cách nhau 1,5m căng dây thừng ngang cao 0,5m. Cầu thủ đứng cách cầu môn 8 – 10m dùng lòng bàn chân đá bóng vào tường xuyên qua cầu môn (có thể bóng bổng hoặc sệt). Cố gắng 50 lần đá đạt kết quả không dưới 15 lần.

- Hai cầu thủ đứng cách nhau 7 – 9m và lần lượt chuyền bóng cho nhau sau khi chạy đà vài bước. Đầu tiên bài tập được thực hiện sau khi dừng bóng và chuyền bóng một chạm.

- Hai cầu thủ đứng đối diện nhau và cách cầu môn nhỏ 10m. Thực hiện chuyền bóng (cố định hoặc di động) cho nhau qua cầu môn.

- Chuyền bóng theo vòng tròn có đường kính 18m. Một cầu thủ đứng ở giữa vòng tròn. Các cầu thủ khác đứng xung quanh với khoảng cách đều nhau. Cầu

thủ đứng giữa vòng tròn lần lượt chuyền bóng cho từng cầu thủ và nhận bóng chuyền trả lại. Sau 15 – 20 lần chuyền bóng thì cầu thủ khác sẽ vào thay thế cho cầu thủ ở trung tâm vòng tròn.

- Cầu thủ chuyền bóng cho nhau một chạm theo vòng tròn. Bóng được chuyền về phía trước đường chạy của đồng đội.

Chú ý: Khi đá bóng, vai phía ngoài của cầu thủ nhô về phía trước và mũi chân trụ hướng về phía bóng đến.

- Ba cầu thủ đứng thành hình tam giác chuyền bóng cho nhau. Cầu thủ số 3 chuyền bóng cho cầu thủ số 2 và nhận bóng của cầu thủ số 1.

- Ba cầu thủ A, B và C đứng trên một đường thẳng: Cầu thủ B đứng ở giữa A và C. A chuyền bóng cho B, B bật trả lại A. Sau đó chạy về hướng cầu thủ C nhận đường chuyền của C và chuyền trả lại.

- Sử dụng hai bóng liền một lúc. Hai cầu thủ đứng đối diện nhau ở cự ly 5 – 7m, mỗi người một bóng. Theo tín hiệu của HLV, hai cầu thủ chuyền bóng liên tục cho nhau.

Chú ý: Trong khi chuyền bóng không để cho bóng chạm vào nhau.

- Các cầu thủ đứng thành hàng dọc đối diện nhau

và cách nhau 8 – 9m. Một cầu thủ đứng trước mỗi hàng chuyền bóng bằng lòng cho cầu thủ đứng trước của hàng đối diện, còn bản thân thì chạy theo hướng bóng và đứng vào cuối của hàng đối diện. Cầu thủ vừa nhận bóng lập tức chuyền trả cho người đứng đầu hàng bên kia rồi chạy theo bóng và đứng vào cuối hàng đối diện.

- Các cầu thủ đứng thành ba hàng dọc A, B, C, 3 người đầu hàng tạo thành 3 đỉnh của một tam giác đều và mặt hướng vào giữa. Cầu thủ đầu hàng A sau lần chuyền bóng cho cầu thủ đầu hàng B thì di chuyển đứng vào cuối hàng B. Cầu thủ đầu hàng B, sau khi nhận bóng chuyền cho cầu thủ đầu hàng C và di chuyển tới đứng vào cuối hàng C. Cầu thủ đầu hàng C sau khi nhận bóng, chuyền cho cầu thủ đứng đầu hàng A và di chuyển đứng vào cuối hàng A. Bài tập tiếp tục cho tới khi tất cả đều được chuyền và nhận bóng.

b. Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

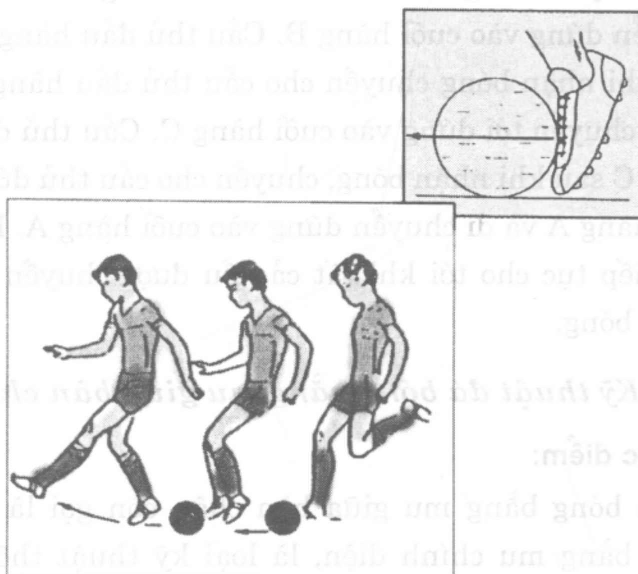
Đặc điểm:

Đá bóng bằng mu giữa bàn chân còn gọi là đá bóng bằng mu chính diện, là loại kỹ thuật thông dụng, tạo được đường bóng đi mạnh. Đá bóng bằng

mu giữa bàn chân có đặc điểm là động tác tương đối tự nhiên, khi thực hiện không ảnh hưởng nhiều tới kỹ thuật chạy thẳng hướng. Đá bóng bằng mu giữa bàn chân thường được sử dụng để sút cầu môn, để chuyền bóng đi xa.

Nguyên lý kỹ thuật:

Mu giữa bàn chân là phần buộc dây giầy. Khi đá, phần này sẽ tiếp xúc vào bóng. Muốn được như thế cần thực hiện: duỗi khớp cổ chân để mũi chân chỉ thẳng xuống dưới, gót chân nâng cao và cố định cứng cổ chân. Khi đá bóng hai tay nâng ngang và



Hình 3

mở rộng để giữ thăng bằng, mắt hướng theo bóng. Phát lực từ khớp hông để lăng đùi ra phía trước và kết thúc bằng duỗi hết khớp gối nhanh, đột ngột. Đường bóng sẽ đi thẳng và mạnh khi chân đá tiếp xúc vào đường trục ngang qua tâm bóng. Nếu tiếp xúc sâu xuống dưới bóng sẽ lên cao, tiếp xúc lên trên bóng sẽ bật nảy và mất lực.

Khi kết thúc, do kỹ thuật này có thể sử dụng tốc độ chạy đà cao nên quán tính lao về trước lớn, cần phải có bước kết thúc để duy trì thăng bằng: sau khi đá bóng đi, chân lăng về trước và hạ nhanh xuống thành chân trụ (Hình 3).

Những sai lầm thường mắc:

- Lỏng khớp cổ chân khi chạm bóng. Đồng thời không duỗi hết khớp cổ chân (do sợ chạm đất).

- Không duỗi cẳng chân một cách nhanh, đột ngột.

- Chân trụ đặt sai (quá xa hoặc quá gần bóng).

- Ngửa người về sau do khi đá ngước nhìn lên, bóng sẽ lên cao.

Tổ chức tập luyện:

- Cầu thủ thực hiện động tác đá tại chỗ vào bóng treo (hoặc đồng đội cầm bóng).

- Cầu thủ thưc hiện nhiều lần động tác chạy đà đặt chân trụ và đá không bóng.

- Cầu thủ thực hiện đá bóng chết, đá bóng sệt vào tường từ cự ly 7 – 8m (hoặc đồng đội đứng đối diện).

- Cầu thủ đứng cách tường 10m. Bóng được đặt trước cách cầu thủ 1,5m. Theo tín hiệu của HLV, cầu thủ chạy một vài bước đà đá bóng chết.

- Cầu thủ đá bóng chết vào tường sau khi chạy 3 – 5 bước đà. Bóng được đặt cách tường 8 – 10m.

- Cầu thủ đứng cách tường 12 – 14m, lăn bóng nhẹ về phía trước và chạy một vài bước đà rồi đá bóng vào tường (hoặc đá cho đồng đội đứng đối diện).

- Hai cầu thủ đứng cách nhau ở cự ly 12 – 14m, một cầu thủ dùng tay lăn bóng cho đồng đội. Cầu thủ kia chạy lên đá bóng bằng mu giữa trả lại cho đồng đội của mình. Sau 20 – 25 lần, hai cầu thủ này đổi chức năng cho nhau.

- Cầu thủ tung bóng về phía trước, sau khi bóng vừa chạm nảy khỏi mặt đất thì đá bóng chuyền cho đồng đội hoặc vào tường.

- Cầu thủ cầm bóng trong tay chạy chậm 3 – 4m, tung bóng lên cao ngang tầm ngực, cùng lúc đó vung chân lăng ra sau đá bóng khi bóng rơi gần sát mặt đất cho đồng đội hoặc vào tường.

Một số bài tập nâng cao:

- Từ cự ly 4 – 5m, một đồng đội tung bóng theo đường cầu vồng, cầu thủ thứ hai đứng tại chỗ đá

bóng trên không nhẹ trả lại cho người tung.

- Như bài tập trên, nhưng tung bóng hơi với về phía trước, cầu thủ thứ hai chạy 2 – 3 bước rồi đá bóng trên không nhẹ trả lại cho người tung.

- Chạy nhẹ nhàng tung bóng về phía trước rồi đá bóng vào mục tiêu sau khi bóng nảy khỏi mặt đất (chạm đất nảy lên) lần thứ hai hoặc thứ ba.

- Từ khoảng cách 8 – 10m, một đồng đội ném bóng cầu vồng, cầu thủ thứ hai chạy tới đá bóng nửa nảy chuyền trả lại vào tay cho người tung bóng.

- Cầu thủ đứng từ khoảng cách 10 – 12m, chạy đà đá bóng chết vào vòng tròn (có đường kính 1m) được vẽ ở trên tường. Mỗi cầu thủ đá 20 quả (mỗi chân 10 quả). Có thể thực hiện đá bóng bằng cách cầu thủ lăn bóng nhẹ vào từ bên cạnh.

- Sút cầu môn. Thủ môn lăn bóng sệt về phía trước cho một cầu thủ chạy vào từ cự ly 10 – 12m sút bóng mạnh vào cầu môn.

- Hai cầu thủ đứng đối diện nhau ở cự ly từ 18 – 20m. Giữa họ có một cầu thủ thứ ba đứng. Các cầu thủ lần lượt chuyền bóng theo đường vòng cung để cho cầu thủ thứ ba đứng giữa họ không thể bắt được bóng. Sau khi nhận được bóng do đồng đội chuyền sệt tới từ phía sau hông, trước mặt, bên hông sút mạnh vào cầu môn.

- Cầu thủ dẫn bóng luồn qua 5 cọc, bật tường với

HLV và sút cầu môn (khoảng cách giữa các cọc là 5m).

c. Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân

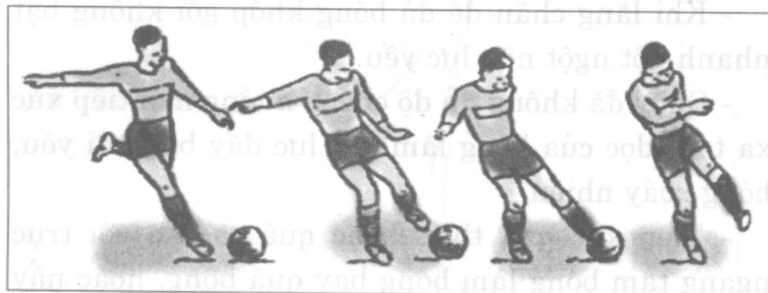
Đặc điểm:

Đá bóng bằng mu trong bàn chân có thể đưa bóng bay xa, hoặc đường bóng xoáy làm bóng bay vòng cung. Kỹ thuật này được sử dụng để chuyền bóng xa (bóng bay bổng xa nhưng tốc độ chậm), hoặc đưa bóng đi vòng qua đối phương, đá phạt để bóng bay vòng qua hàng rào chắn của đối phương...

Nguyên lý kỹ thuật:

Mu trong bàn chân là phần trong của mu bàn chân kéo dài từ ngón chân cái vào trong. Sử dụng nhiều phần của mu trong bàn chân kéo dài vào trong khi tiếp xúc vào bóng và phần tiếp xúc lệch tâm bóng sẽ tạo nên độ xoáy cong khi bóng bay đi. Bóng càng xoáy nhiều thì đường đi càng cong, nhưng lực tiến về trước lại yếu hơn. Việc sử dụng cân đối giữa mức độ xoáy bóng và lực của đường bóng là do ý đồ của người đá bóng.

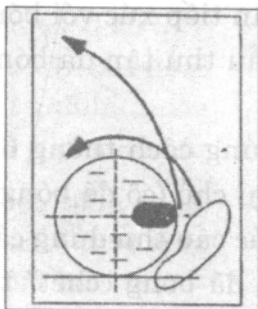
- Đặt chân trụ xa bóng hơn so với các kỹ thuật đá bóng khác (20 – 25cm), mũi bàn chân hướng theo hướng đá bóng nên thường bẻ ra phía ngoài (còn chạy đà hơi chếch hướng đá về phía chân trụ) tạo thành hình chữ V với bàn chân đá bóng, đồng thời gối hơi khuỵu (Hình 4).



Hình 4

- Khớp cổ chân của chân đá khi tiếp xúc vào bóng cần cố định tạo độ cứng cho bàn chân (Hình 5).





Hình 5

Những sai lầm thường mắc:

- Khớp cổ chân không cố định thật chắc, mà dãn lỏng.

- Khi lăng chân để đá bóng khớp gối không bật nhanh đột ngột nên lực yếu.

- Chạy đà không đủ độ chếch hướng nên tiếp xúc xa trục dọc của bóng làm cho lực đẩy bóng đi yếu, bóng xoáy nhiều.

- Tiếp xúc quá thấp hoặc quá cao so với trục ngang tâm bóng làm bóng bay quá bổng, hoặc nẩy bật đất và yếu.

Tổ chức tập luyện:

- Đứng tại chỗ tập mô phỏng động tác đá không bóng.

- Tập đá vào bóng nhồi mục đích tạo cảm giác vị trí chân tiếp xúc với bóng.

- Cầu thủ tập đá bóng treo cao cách mặt đất 3 – 5cm.

- Đứng cách tường 6 – 7m, cầu thủ tập đá bóng chết tại chỗ (cố đá bóng đi sệt).

- Các cầu thủ đứng cách nhau 13 -1 5m tạo thành nhóm, đá bóng "chết" tại chỗ. Bóng phải bay bổng theo đường cầu vồng. Sau đó có thể kéo dài khoảng cách.

- Hai cầu thủ đứng cách nhau 10m. Một cầu thủ lăn bóng sệt về phía trước, cầu thủ khác chạy tới sút bóng mu trong bổng trả lại cho đồng đội, sau đó hai người thay đổi vị trí cho nhau.

- Cầu thủ đứng cách bóng 1,5m. Theo tín hiệu của

HLV bước một bước đà dài và đá bóng sệt vào tường.

- Cầu thủ tự lăn bóng sệt về phía trước và chạy đà đá bóng bổng vào tường.

Một số bài tập nâng cao:

- Các cầu thủ từ cự ly 8 – 10m sút bóng di động vào ô vuông 1x1m ở trên tường. Bóng có thể lăn từ phía trước hoặc từ bên hông tới.

- Hai cầu thủ chuyền bóng một chạm cho nhau và luôn luôn thay đổi khoảng cách giữa hai người. Chỉ được phép đá bóng sệt.

- Chuyền bóng qua cọc hoặc dây thừng. Hai cầu thủ đứng cách nhau 20 – 25m. Giữa họ là hai cọc có chăng một đoạn dây chun. Nhiệm vụ của họ là phải đá bóng chết cho nhau bay qua đoạn dây chun.

- Ba cầu thủ đứng thành hình tam giác, cự ly từ 20 – 25m chuyền bóng động cho nhau.

- Cầu thủ hai nhóm đứng cách nhau 18 – 20m. Các cầu thủ của mỗi nhóm lần lượt đá bóng mu trong sang cho nhóm đối diện. Khoảng cách giữa hai nhóm sẽ tăng dần lên tới 25m.

- Từ vạch phát bóng, các cầu thủ đá càng xa càng tốt. Người thắng sẽ là người đá bóng đi xa nhất trong 10 lần đá.

- Thủ môn lăn bóng sệt về phía trước cho một cầu thủ chạy vào từ cự ly 10 – 12m sút bóng mạnh vào cầu môn.

- Đá bóng vòng cung, hai cầu thủ đứng đối diện nhau ở cự ly 18 – 20m. Giữa họ có một cầu thủ thứ ba đứng. Các cầu thủ lần lượt chuyền bóng mu trong bàn chân theo đường vòng cung để cho cầu thủ thứ ba đứng giữa họ không thể bắt được bóng.

- Các cầu thủ đứng trên vạch giới hạn của vòng cấm địa (cách nhau 2m) mặt quay vào vòng trung tâm. Trước mặt mỗi người cách 6 – 7m đặt một quả bóng. Theo tín hiệu của HLV các cầu thủ bứt tốc độ lên nhận bóng, quay 180^0 và dẫn bóng tới vạch khu cấm địa rồi sút cầu môn.

- Sút bóng bay trên không vào cầu môn từ cự ly 10 – 12m. Đồng đội từ bên hông (ngoài biên) chuyền bóng bay là là để cầu thủ có thể sút vô lê trên không vào cầu môn.

- Cầu thủ có bóng dẫn bóng về hướng cầu môn để sút cầu môn, còn cầu thủ thứ hai đuổi theo cố gắng cản trở không cho cầu thủ kia sút cầu môn.

d. Kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân

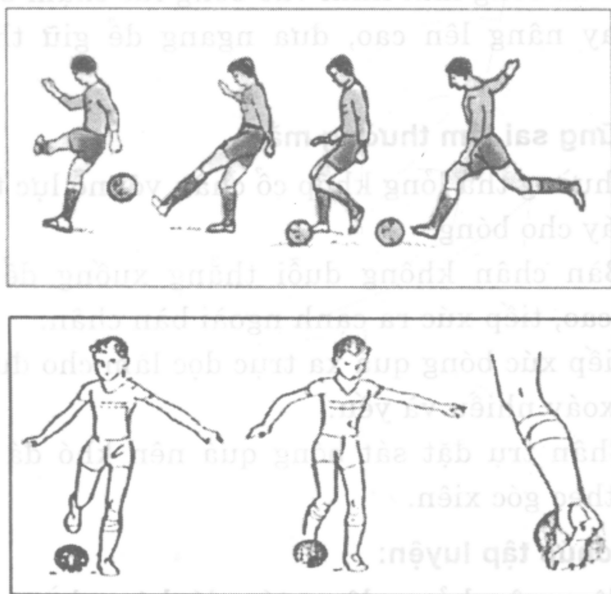
Đặc điểm:

Đá bóng bằng mu ngoài bàn chân có thể đưa bóng đi mạnh, hoặc lượn cong về phía bên. Một ưu điểm của kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân là cầu thủ có thể vừa chạy vừa đá mà không ảnh

hưởng nhiều tới tốc độ chạy và có thể che dấu được ý đồ đá bóng. Kỹ thuật này thường được sử dụng để sút cầu môn, hoặc chuyền bóng cho đồng đội vòng qua đối phương trước mặt.

Nguyên lý kỹ thuật:

Mu ngoài bàn chân là phần phía ngoài mu bàn chân từ ngón út vào trong. Cũng giống như ở kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân, việc sử dụng nhiều hay ít phần mu ngoài bàn chân là do ý đồ cân đối giữa sử dụng lực và độ xoáy bóng khi đá đi (Hình 6).



Hình 6

Bước cuối của chạy đà là đặt chân trụ. Chân trụ cần đặt cách bóng về phía bên từ 15 – 20cm, mũi bàn chân đá bóng sẽ hướng chếch vào phía trong (ngược lại với hướng ở kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân).

Chân đá xoay vào trong từ hông xuống dưới. Khớp cổ chân duỗi và xoay để mũi chân quay vào trong và chúc xuống dưới. Cố định khớp cổ chân làm cứng bàn chân khi chạm bóng. Cầu thủ đá xiên góc vào mặt bên trong trục dọc bóng. Phần chạm càng xa trục dọc, bóng càng đi xoáy và yếu.

Khi đá bóng mắt nhìn vào bóng lúc chạm bóng, hai tay nâng lên cao, đưa ngang để giữ thăng bằng.

Những sai lầm thường mắc:

- Thường thả lỏng khớp cổ chân với nỗ lực tăng độ xoáy cho bóng.

- Bàn chân không duỗi thẳng xuống để gót nâng cao, tiếp xúc ra cạnh ngoài bàn chân.

- Tiếp xúc bóng quá xa trục dọc làm cho đường bóng xoáy nhiều và yếu.

- Chân trụ đặt sát bóng quá nên khó đá vào bóng theo góc xiên.

Tổ chức tập luyện:

- Tập mô phỏng động tác đá bóng bằng mu

ngoài không bóng.

- Cầu thủ tập đá vào bóng nhồi với mục đích tạo cảm giác vị trí chân tiếp xúc bóng.

- Cầu thủ đá vào bóng treo cao cách mặt sân 3 -5cm.

- Cầu thủ giữ bóng trên tay trước chân đá, sau đó thả bóng và trước khi bóng rơi gần sát đất thì đá mu ngoài (bàn chân xoay vào trong, mũi chân trúc xuống dưới) chuyền cho đồng đội đứng cách 5 -6m hoặc đá vào tường.

- Cầu thủ cầm và tung bóng về phía trước ngang tầm ngực. Sau khi bóng nảy lên khỏi mặt đất thì đá bóng mu ngoài cho đồng đội đứng cách xa 6 – 7m.

- Một cầu thủ đứng cách cầu thủ đá bóng khoảng 4 – 5m tung bóng nhẹ cho đồng đội. Sau khi bóng vừa nảy khỏi mặt đất cầu thủ này đá bóng mu ngoài chuyền lại cho cầu thủ vừa tung bóng cho mình.

Một số bài tập nâng cao:

- Tung bóng về phía trước ngang đầu, sau khi bóng chạm đất lần thứ hai nảy lên thì đá bóng chuyền cho đồng đội.

- Sau 3-4 bước chạy đà chậm cầu thủ tung bóng về phía trước và đá bóng mu ngoài cho đồng đội

hoặc vào tường ngay sau khi bóng vừa nảy khỏi mặt đất.

- Một cầu thủ ở phía đối diện lăn bóng sệt nhẹ về phía trước, cầu thủ dừng tại chỗ đá mu ngoài chuyền bóng trả lại cho đồng đội.

- Ba cầu thủ đứng thành hình tam giác cách nhau khoảng 20 – 25m, chuyền bóng động cho nhau.

- Trong khu cấm địa vẽ 3 – 4 vòng tròn có đường kính 1,5 – 2m. Mỗi cầu thủ thực hiện từ 10 – 12 lần đá phạt góc từ vòng cung phạt góc hoặc từ giữa vòng cung phạt góc với vạch giới hạn khu cấm địa. Các cầu thủ chỉ được chuyền bóng bổng, bóng rơi đúng vòng tròn được tính 1 điểm.

- Đá bóng xuyên qua cầu môn chắn vào góc cầu môn lớn. Bóng được đặt cách cầu môn từ 18 – 20m về phía trước và hơi chếch sang bên đặt hai cột dẫn bóng. Nhiệm vụ là đá bóng xoáy mu ngoài vào góc cầu môn.

- Từ hai cột dẫn bóng tạo thành một cầu môn nhỏ. Các cầu thủ đứng ở hai phía cách cầu môn 12 – 15m, đá bóng xoáy mu ngoài vào cầu môn.

- Cầu thủ đứng cách cầu môn 10 – 12m. Đồng đội từ ngoài biên chuyền bóng bay là là tới để cầu thủ có thể sút vô lê bằng mu ngoài trên không vào cầu môn.

II. GIẢNG DẠY CÁC KỸ THUẬT NHẬN BÓNG (DỪNG BÓNG)

1. Kỹ thuật dừng bóng bằng cạnh trong bàn chân

Đặc điểm:

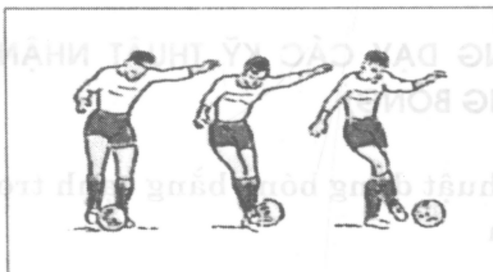
Kỹ thuật dừng bóng bằng cạnh trong bàn chân là kỹ thuật thông dụng, dễ sử dụng do diện tiếp xúc bóng lớn. Có thể thực hiện với các đường bóng lăn sệt hoặc bổng.

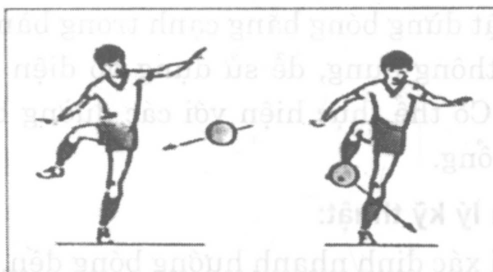
Nguyên lý kỹ thuật:

Sau khi xác định nhanh hướng bóng đến, cầu thủ di chuyển tới vị trí thuận lợi để đón bóng.

Mũi bàn chân trụ thẳng hướng bóng đến. Khớp gối hơi khuỵu, trọng tâm rơi hoàn toàn vào chân trụ. Chân nhận bóng hơi co và đưa ra phía trước. Bàn chân xoay ra ngoài, mũi bàn chân hướng lên tạo với bàn chân trụ một góc 90^0. Bàn chân nằm ngang song song với mặt đất (độ cao phụ thuộc vào độ cao của đường bóng đến).

Khi chạm bóng, chân thả lỏng và kéo về sau chậm hơn tốc độ bóng làm giảm xung lực va đập của bóng vào bàn chân. Hai tay nâng cao tự nhiên ngang thân để giữ thăng bằng (Hình 7).





Hình 7

Đối với kỹ thuật dừng bóng trên không. Chân dừng bóng cần nâng cao, khớp gối gập nhiều hơn. Khi chạm bóng, chân vừa kéo về sau và vừa hạ xuống để giảm xung lực của bóng. Thân người hơi nghiêng về phía chân trụ và tay dang rộng hơn để duy trì thăng bằng.

Những sai lầm thường mắc:

- Xác định sai thời gian đưa chân nhận bóng nên hoặc chậm quá, hoặc sớm quá làm cho bóng bật nẩy ra xa hoặc bị hụt bóng.

- Khớp gối và đặc biệt là khớp cổ chân bị giữ chặt cứng nên không làm giảm được xung lực của bóng.

- Không dồn trọng lực toàn thân vào chân trụ, nên chân nhận bóng phải chống xuống đất sớm, bóng sẽ bị bật ra xa.

- Chân nâng cao không đủ mức đối với bóng bổng, bóng dễ chạm vào cẳng chân.

Tổ chức tập luyện:

- Tập nhiều lần động tác dừng bóng (không có bóng).

- Cầu thủ đứng tại chỗ đưa chân về phía trước đợi đồng đội lăn bóng sệt từ từ đến. Vào thời điểm khi bóng chạm vào bàn chân, cầu thủ nhanh chóng kéo chân về phía sau cố gắng sao cho để chân luôn sát vào bóng (động tác hoãn xung).

- Dừng bóng lăn sệt có chạy đà.

- Dừng bóng trong vòng tròn trống.

Vẽ hai cặp vòng tròn có đường kính 1,5 – 2m và cách nhau 2,5 – 3m. Cặp vòng tròn nọ cách cặp vòng tròn kia 10m. Cầu thủ có bóng chuyền nhẹ vào ô trống đối diện cho đồng đội. Cầu thủ thứ hai di chuyển tới dừng bóng bằng lòng rồi chuyền sệt nhẹ ngược lại bằng lòng bàn chân cho đồng đội ở ô trống đối diện.

- Chuyền bóng theo đường thẳng và đường chéo. Cầu thủ đứng thành hai hàng ngang cách nhau

10m và từng cầu thủ trong hàng cách nhau 2 – 3m. Cầu thủ đứng ngoài cùng có bóng chuyền sệt ngang cho cầu thủ hàng đối diện, cầu thủ này giữ bóng bằng lòng bàn chân sau đó chuyền bóng sang cho cầu thủ hàng đối diện.

Một số bài tập nâng cao:

- Các cầu thủ cầm bóng có buộc bằng một sợi dây và để bóng cách mặt đất khoảng 10cm. Sau đó đá bóng cách mặt đất khoảng 10cm. Sau đó đá bóng bằng lòng về phía trước và sau khi bóng bay ngược lại dừng bóng bằng lòng bàn chân.

- Tập theo từng cặp. Cầu thủ thứ nhất tung bóng cho đồng đội cao ngang tầm đầu gối (hoặc cẳng chân), cầu thủ thứ hai đưa chân ra phía trước (bàn chân bẻ vuông góc với chân trụ, song song và cách mặt đất tùy theo độ cao của bóng). Khi tiếp xúc với bóng kéo chân về phía sau (làm động tác hoãn xung).

- Dừng bóng sau khi bóng nảy tường bật ra. Cầu thủ đứng cách tường 4 – 5m, tung bóng vào tường làm sao để khi bóng bật ra bay ngang tầm cẳng chân, sau đó cầu thủ dừng bóng bay trên không bằng lòng bàn chân.

Tốc độ bay của bóng sau khi bật ra dần dần được tăng lên.

- Ba cầu thủ đứng thành hình tam giác cân. Trước tiên bóng được tung cao ngang tầm gối theo

chiều kim đồng hồ để các cầu thủ dừng bóng bằng lòng bàn chân phải. Sau đó bóng được tung theo chiều ngược lại để các cầu thủ dừng bóng trên không bằng lòng bàn chân trái.

- Cầu thủ đứng khuỵu gối và giữ thăng bằng thực hiện động tác nhún nhẹ áp lòng bàn chân chếch ấn bóng xuống đất.

- Dừng bóng sau khi bóng chạm đất nảy lên. Các cầu thủ tự tung bóng lên cao ngang tầm đầu để cho bóng rơi xuống gần sát vai về phía chân dừng bóng và chạm bóng bằng lòng bàn chân sau khi bóng chạm đất nảy lên.

- Dừng bóng và chuyền. Một cầu thủ tung bóng về phía trái đồng đội của mình và cầu thủ này dừng bóng bằng lòng bàn chân trái rồi chuyền bóng trả lại bằng lòng bàn chân phải.

Nhận được bóng trả lại, cầu thủ thứ nhất tung bóng về phía chân phải của người tập dừng bóng.

- Chạy đà dừng bóng. Hai cầu thủ ở cự ly 8 – 10m, một cầu thủ tung bóng để nó rơi cách đồng đội của mình từ 3 – 4m. Cầu thủ kia di chuyển tới và dừng bóng nửa nảy bằng lòng bàn chân, sau đó chuyền sệt trở lại cho đồng đội.

- Dừng bóng kết hợp xoay người đổi hướng.

Hai cầu thủ đứng ở cự ly 8 – 10m, cầu thủ thứ nhất tung bóng cho đồng đội, cầu thủ này dừng

bóng nửa nảy kết hợp xoay người 45^0 và sau đó là 90^0.

- Một cầu thủ tự cầm bóng tung lên cao gần mình, cầu thủ đứng đối diện chạy bứt lên phía trước và dừng bóng nửa nảy kết hợp xoay người 180^0.

- Hai cầu thủ đứng cách nhau 10 – 12m. Cầu thủ thứ nhất tung bóng sang bên cạnh đồng đội của mình chừng 3 – 4m, cầu thủ thứ hai bứt tốc độ và dừng bóng nửa nảy kết hợp xoay người đổi hướng về phía người tung bóng.

- Hai cầu thủ đứng cách nhau 15 – 20m, lần lượt chuyền bóng cho nhau bằng cách phát bóng nửa nảy lên cao, cầu thủ kia đỡ bóng bằng lòng bàn chân nửa nảy. Sau đó cầm bóng và phát bóng nửa nảy cho đồng đội dừng bóng.

2. Kỹ thuật dừng bóng bay trên không bằng mu giữa bàn chân

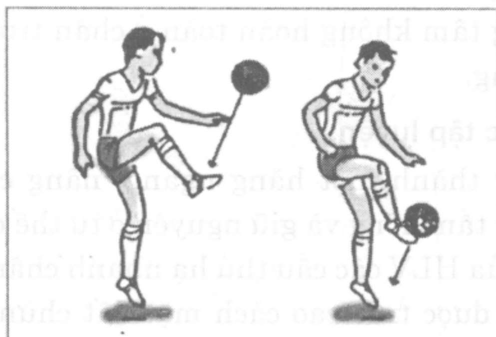
Đặc điểm:

Kỹ thuật dừng bóng bay trên không bằng mu giữa bàn chân được thực hiện ở tư thế tương đối tự nhiên trong khi di chuyển, ít ảnh hưởng tới hoạt động di chuyển của cầu thủ.

Nguyên lý kỹ thuật:

Chân dừng bóng được nâng lên, co khớp gối, đưa mu bàn chân hướng về bóng và ngay khi chạm

bóng, chân sẽ được hạ xuống và kéo về sau với tốc độ chậm hơn tốc độ của bóng một chút để giảm xung lực của bóng. Khi dừng bóng, khớp cổ chân để thả lỏng (Hình 8).



Hình 8

Trọng lượng toàn thân hoàn toàn ở chân trụ. Hai tay đưa ngang tự nhiên để giữ thăng bằng.

Muốn thực hiện kỹ thuật được chính xác, cầu thủ phải di chuyển đến một cự ly thích hợp với đường bóng đến, đúng hướng bóng và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân qua trục thẳng đứng của bóng.

Những sai lầm thường mắc:

- Phán đoán đường bóng không chính xác, sẽ phải vươn người và duỗi mu chân về hướng bóng hoặc bị bóng chạm vào ống chân.

- Động tác hạ chân quá chậm hoặc quá nhanh làm cho bóng bật nẩy xa tầm kiểm soát hoặc bị hụt bóng.

- Khớp cổ chân cứng mà không dãn lỏng làm bóng văng ra.

- Trọng tâm không hoàn toàn ở chân trụ, bị mất thăng bằng.

Tổ chức tập luyện:

- Đứng thành một hàng ngang, nâng chân lên cao ngang tầm hông và giữ nguyên ở tư thế đó. Theo tín hiệu của HLV các cầu thủ hạ nhanh chân xuống.

- Bóng được treo cao cách mặt đất chừng 10cm, các cầu thủ bước về phía trước một bước lại gần bóng để dừng bóng bằng mu giữa.

- Tự tung bóng lên cao hơn tầm đầu một chút và dừng bóng bằng mu giữa bàn chân sau lần bóng chạm đất nảy lên lần thứ nhất, sau đó dừng bóng khi bóng đang rơi trên không.

- Các cầu thủ tâng bóng bằng mu giữa vài lần sau đó đá bóng bổng lên cao rồi đừng bóng trên không bằng mu giữa.

- Một cầu thủ tung bóng cho đồng đội của mình, cầu thủ thứ hai dừng bóng trên không rồi để bóng rơi xuống đất và chuyền nửa nảy trả lại bóng cho đồng đội của mình.

- Hai cầu thủ đứng đối diện cách nhau 15 – 20m.

Cầu thủ thứ nhất cầm bóng tung thẳng tới người đồng đội, cầu thủ này dừng bóng bằng mu giữa. Sau khi dừng bóng kết hợp với xoay người về hướng quy định $45^0 - 90^0$.

Một số bài tập nâng cao:

- Dừng bóng bằng mu giữa và quay 180^0 dẫn bóng. A đá bóng bổng để B chạy lên nhận bóng, sau khi nhận bóng quay 180^0 dẫn bóng về hàng.

- Bài tập phối hợp: Cầu thủ đứng thành hai hàng cách nhau 13 – 15m. Cầu thủ hàng A ném bóng để cầu thủ hàng B dừng bóng bằng mu giữa bàn chân sau đó đá bổng về trước để A chạy lên dừng bóng để bóng nảy nhẹ phía trước và thực hiện động tác đá vô lê vào cầu môn.

Kết thúc bài tập hai cầu thủ đổi vị trí cho nhau (A về hàng B và B sang hàng A).

- Cũng như bài tập trên nhưng sau khi cầu thủ B dừng bóng trên không bằng mu giữa thì chuyền ngay sang ngang để cầu thủ A chạy lên sút cầu môn. Kết thúc bài tập cầu thủ A về hàng của B và B về hàng của A để tập tiếp.

3. Kỹ thuật dừng bóng bằng đùi

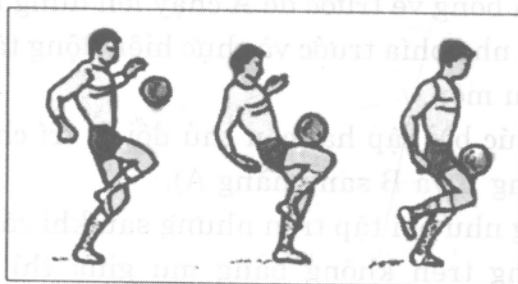
Đặc điểm:

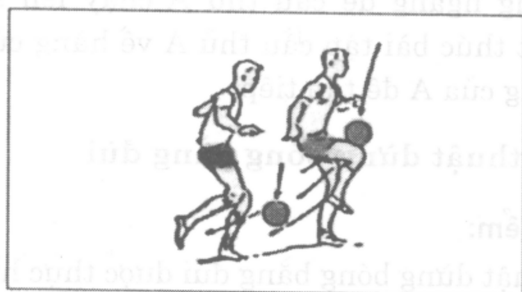
Kỹ thuật dừng bóng bằng đùi được thực hiện ở tư thế tương đối tự nhiên, rất thông dụng để kiểm soát

những đường bóng trên không. Đùi là phần cơ bắp lớn, đôi khi tự bản thân khối cơ bắp này đã đủ làm giảm xung lực của bóng. Ở vị trí nâng đùi đón bóng dễ dàng quan sát bóng hơn.

Nguyên lý kỹ thuật:

Trước hết phải đón đúng đường bay của bóng, cũng như dự đoán được tốc độ bóng và vị trí tiếp cận bóng. Toàn bộ trọng lượng cơ thể dồn vào chân trụ và nâng đùi của chân dừng bóng lên độ cao thích hợp với đường bóng đến. Mắt quan sát bóng để đánh giá đúng tầm bóng bay. Tay và khuỷu tay đưa cao





Hình 9

ngang tự nhiên để giữ thăng bằng. Khi bóng tới, kéo nhẹ và hạ đùi xuống với tốc độ chậm hơn bóng một chút. Khi tiếp xúc bóng phần cơ đùi cần dãn lỏng để tăng độ hoãn xung lực của bóng. Mức độ hạ đùi xuống khi dừng bóng còn phụ thuộc vào ý đồ sử dụng đường bóng tiếp theo. Nếu hạ nhiều và sâu, bóng sẽ rơi thẳng xuống đất. Nếu mức độ hạ đùi ít bóng sẽ nẩy nhẹ lên thích hợp với việc xử lý tiếp theo đường bóng cao (Hình 9).

Những sai lầm thường mắc:

- Phán đoán sai đường bóng nên hoặc phải nhoài người để đỡ bóng hoặc bóng sẽ rơi vào bụng.
- Hạ đùi quá nhanh nên "hụt" bóng, hoặc quá chậm làm bóng bật ra xa.
- Không thả lỏng cơ đùi, bóng dễ ra ngoài tầm kiểm soát.
- Mất thăng bằng do trọng tâm không rơi hoàn toàn vào chân trụ.

Tổ chức tập luyện:

- Cầu thủ đứng thành một hàng ngang thực hiện động tác dừng bóng bằng đùi trên không không có bóng.
- Cầu thủ tự tung bóng lên cao ngang tầm đầu sau đó dừng bóng bằng đùi để cho bóng nảy rơi xuống mặt đất.

- Hai cầu thủ đứng cách nhau 4 -5m. Cầu thủ thứ nhất tung bóng cầu vồng cho cầu thủ kia dừng bóng bằng đùi để bóng rơi nảy xuống ngay trước mặt.

- Cũng tương tự bài tập trên, nhưng cầu thủ chạy đến điểm rơi của bóng và dừng bóng bằng đùi sau đó đá vô lê trên không trả lại bóng cho đồng đội.

- Cầu thủ đứng cách tường 5 – 6m, tự ném bóng mạnh vào tường và dừng bóng bật nảy xa bằng đùi.

- Hai cầu thủ đứng cách nhau 5 – 6m. Cầu thủ thứ nhất tung bóng, cầu thủ thứ hai chạy đến điểm rơi của bóng và dừng bóng bằng đùi sau đó đá bóng bổng trả lại cho cầu thủ thứ nhất để cầu thủ này dừng bóng bằng đùi.

Một số bài tập nâng cao:

- Hai cầu thủ đứng đối diện và cách nhau 8 – 10m. Cầu thủ thứ nhất tung bóng bổng để cầu thủ kia dừng bóng bằng đùi và quay 90^0 sút cầu môn.

- Cũng như bài tập trên nhưng bóng được tung xa người, cầu thủ kia phải di chuyển và phán đoán đường bóng tới để dừng bóng bằng đùi. Sau khi dừng bóng quay 90^0; 180^0 để chuyền bóng đi tiếp (hoặc sút cầu môn).

- Cầu thủ hàng A chuyền bóng cho hàng B, cầu thủ hàng B dừng bóng bằng đùi quay 180^0 chuyền bóng để cầu thủ hàng C chạy lên sút cầu môn.

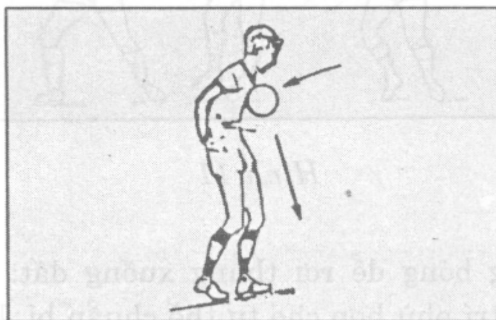
Kết thúc bài tập cầu thủ A chạy về hàng C, C chạy về B và B chạy về A.

- Cầu thủ A chuyền bóng ngang ra biên để cầu thủ B nhận bóng bằng đùi. Cầu thủ B chuyền lại để cầu thủ A nhận bóng bằng đùi và dẫn chéo xuống. Cầu thủ B chạy chéo sang nhận lại bóng, dẫn sâu xuống biên. Sau đó chuyền kiến thiết để cầu thủ A sút cầu môn.

4. Kỹ thuật dừng bóng bằng ngực

Đặc điểm:

Kỹ thuật dừng bóng bằng ngực là kỹ thuật thông dụng và rất hiệu quả khi sử dụng để kiểm soát các đường bóng cao trên không. Cũng như kỹ thuật dừng bóng bằng đùi, dừng bóng bằng ngực được thực hiện ở tư thế tương đối tự nhiên, thuận lợi trong hoạt động của cầu thủ trên sân (Hình 10).

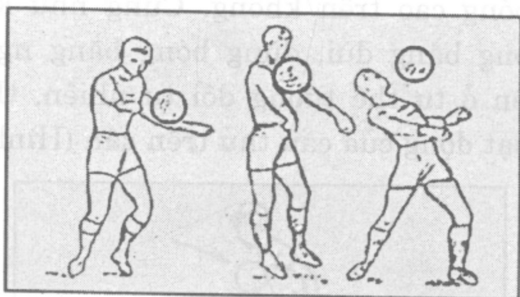


Hình 10

Nguyên lý kỹ thuật:

Vùng ngực dùng để chạm bóng là toàn bộ phần trước khung xương lồng ngực. Tuy nhiên nhiều cầu thủ lại thích dùng một bên ngực, nơi có vùng cơ lớn để chạm bóng.

Tư thế chuẩn bị đón bóng: đứng chân trước sau, hoặc ngang chân, hơi khuỵu gối. Hai tay nâng cao ngang thân tự nhiên để giữ thăng bằng, mắt dõi theo bóng. Có thể dừng bóng bằng hai cách: để bóng rơi thẳng xuống đất, hoặc để bóng nảy nhẹ lên cao. Việc sử dụng cách nào phụ thuộc vào ý đồ hoạt động tiếp theo của cầu thủ hoặc điều kiện tại thời điểm đó chi phối (Hình 11).



Hình 11

- Dừng bóng để rơi thẳng xuống đất: sau khi chiếm vị trí phù hợp cho tư thế chuẩn bị, khi bóng chạm ngực, cầu thủ hóp ngực lại bằng cách dật hông

lùi về sau (duỗi thẳng chân) để làm giảm xung lực của bóng và hướng cho bóng rơi xuống.

- Dừng bóng để bóng nảy nhẹ lên: Hơi căng ngực, chân thẳng, khi bóng chạm ngực thực hiện hóp nhẹ ngực và chùng khớp gối hạ trọng tâm để giảm xung lực của bóng, phần thân trên hơi ngửa về sau. Khi đã thuần thục kỹ thuật, cầu thủ có thể nhảy lên cao đón bóng sao cho khi bóng chạm ngực cũng là lúc người rơi xuống làm giảm xung lực của đường bóng.

Dừng bóng nảy lên có điều bất lợi là khi đó bóng ở ngoài tầm khống chế: nếu có đối phương ở sát, cầu thủ sẽ dễ bị mất bóng. Khi thực hiện kỹ thuật cầu thủ cần chiếm vị trí ở giữa bóng và đối phương để có thể "che" bóng.

Dừng bóng bằng ngực cần thực hiện thở đúng để hỗ trợ, đó là: khi bóng sắp tới cần hít vào và khi bóng chạm ngực phải thở ra.

Những sai lầm thường mắc:

- Bắp thịt quá căng cứng, cơ thể không thư giãn, không thể giảm xung lực của bóng.

- Sợ đau nên cầu thủ để bóng chạm phần sát vai, bóng dễ bị bật xa.

- Không đoán đúng đường bóng, hoặc nhắm mắt, để bóng rơi vào cổ hoặc bụng.

- Thực hiện quá sớm hoặc quá muộn động tác hóp ngực, không khống chế được bóng.

Tổ chức tập luyện:

- Đứng ở tư thế chuẩn bị đón bóng, thực hiện động tác nhún nhảy khớp gối và khớp cổ chân (hóp ngực, hông hơi ra sau).

- Cầu thủ thực hiện động tác dừng bóng: theo tín hiệu thứ nhất khuỵu gối về trước, ngả thân trên ra sau; theo tín hiệu thứ hai duỗi thẳng khớp gối và gập thân nhanh về phía trước.

- Cầu thủ làm động tác dừng bóng liên tục không có bóng.

- Cầu thủ dừng bóng mềm (bơm non hơi) bằng ngực sau khi đồng đội tung bóng cho.

- Cầu thủ đứng tại chỗ dừng bóng bằng ngực do đồng đội tung cho từ cự ly 3 – 4m. Dần dần khoảng cách này được tăng lên.

- Dừng bóng bằng ngực với các qũi đạo tung bóng khác nhau do đồng đội thực hiện.

- Dừng bóng bằng ngực sau khi chạy lên 3 – 4m đón bóng đo đồng đội tung đến.

- Dừng bóng kết hợp với xoay người đổi hướng từ 45^0 – 90^0 sau khi nhận được bóng do đồng đội tung đến. Bài tập được thực hiện theo từng cặp hai người.

- Hai cầu thủ đứng cách nhau 10 – 12m.

Cầu thủ có bóng phát bóng nửa nảy sao cho bóng chạm đất nảy lên theo quĩ đạo cầu vồng để cầu thủ thứ hai đón bóng và dừng bóng bằng ngực. Sau đó

cầu thủ này lại phát bóng trả lại cho đồng đội nhận bóng bằng ngực.

Một số bài tập nâng cao:

- Đứng tại chỗ, di chuyển sang phải, chạy từ dưới lên khoảng 3 – 4m để dừng bóng bằng ngực sau khi đồng đội phát bóng từ cự ly 12 – 15m.
- Hai cầu thủ A và B đứng cách nhau từ 8 – 10m. A tung bóng bổng để B di chuyển tới dừng bóng bằng ngực.
- Cầu thủ A ném bóng để cầu thủ B nhận bóng bằng ngực dẫn xuống và chuyền trả lại cho A chạy lên nhận bóng bằng ngực và sút cầu môn.
- Cầu thủ A tung bóng để cầu thủ B dừng bóng bằng ngực kết hợp với xoay người đổi hướng từ $45^0 - 90^0$.
- Cầu thủ A chuyền bóng cho B và chạy chéo. Cầu thủ B chuyền cho C để C dẫn chéo sang bên, sau đó chuyền trả lại A. Cầu thủ A dẫn tiếp xuống và chuyền sang để B dừng bóng bằng ngực và sút cầu môn.

III. GIẢNG DẠY KỸ THUẬT ĐÁNH ĐẦU

Để có thể phân tích tương đối chính xác các nguyên lý kỹ thuật và trên cơ sở đó mà tiến hành tốt trong việc giảng dạy và huấn luyện. Ở đây có thể

phân chia các hoạt động đánh đầu như sau:

- Các kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa (có đà, không có chạy đà và trên không).

- Các kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên (có và không có chạy đà và trên không).

1. Các kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa tại chỗ

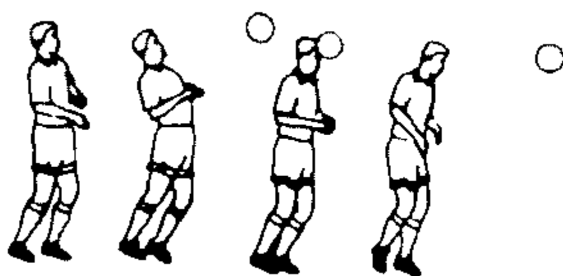
Đặc điểm: Kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa là loại kỹ thuật tương đối dễ thực hiện của bóng đá, bởi vì kỹ thuật này có cấu trúc động tác theo hướng hoạt động tự nhiên của con người. Nó chỉ phức tạp và khó khi phối hợp với chạy đà, bật nhảy và thực hiện trên không. Bởi vậy khi huấn luyện kỹ thuật động tác cần phải tiến hành từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp. Do vậy chỉ huấn luyện kỹ thuật đánh đầu trán giữa trên không sau khi người tập đã nắm vững và thực hiện đúng kỹ thuật động tác đánh đầu tại chỗ.

Nguyên lý kỹ thuật:

- Tư thế chuẩn bị cơ bản: Đứng tách chân theo hướng trước sau (rất ít khi đứng ngang chân) mục đích tạo thăng bằng tốt hơn khi thực hiện động tác. Các khớp đầu gối, cổ chân sau hơi gập lại để thân trên ngửa căng ra sau tạo thành hình cánh cung. Hai tay co tự nhiên trước ngực. Trọng tâm cơ thể

gần như rơi vào chân sau, khớp cổ cũng có xu hướng duỗi căng về phía sau, nhưng không ngửa đầu vì mắt cần hướng về phía bóng đến. Độ căng thân trong cánh cung càng lớn thì sức mạnh của động tác đánh đầu sẽ càng lớn. Toàn bộ tư thế chuẩn bị căng thân này được gọi là "pha thứ nhất" của kỹ thuật đánh đầu.

- Sau khi kết thúc tư thế chuẩn bị "pha thứ hai" được tiến hành với nhịp độ rất nhanh. Đó là động tác gập mạnh thân về phía trước duỗi nhanh các khớp gối và khớp cổ chân tạo thành lực va đập lớn vào bóng. Trọng tâm chuyển từ chân sau sang chân trước. Hai tay cũng tham gia tăng lực bằng động tác đánh lăng tay về trước. Kết thúc động tác bằng kéo chân sau lên tạo thành một bước về trước nhằm đảm bảo giữ thăng bằng cho thân thể (Hình 12).



Hình 12

Kỹ thuật đánh đầu trán giữa còn được sử dụng để đưa bóng về phía sau. Đây là loại kỹ thuật khó và cấu trúc động tác tương đối khác so với kỹ thuật đánh đầu cơ bản. Tư thế chuẩn bị là đứng tách chân theo hướng trước sau. Khớp gối chân trước gập sâu hơn và trọng tâm gần như hoàn toàn rơi vào chân trước. Độ gập của khớp gối nhằm hạ thấp trọng tâm phụ thuộc vào độ cao của đường bóng đến. Ở "pha thứ hai" không có động tác gập thân mà là duỗi thân theo hướng từ dưới lên và về sau đồng thời hất mạnh đầu ra sau. Độ chính xác ở đây sẽ khó thực hiện, do người tập không quan sát được hướng bóng đi.

+ *Kỹ thuật đánh đầu trán giữa di động.*

Đánh đầu trán giữa di động về nguyên tắc không khác mấy so với kỹ thuật đánh đầu tại chỗ. Ở đây chỉ có độ khó cao hơn do kỹ thuật thực hiện phải được tiến hành khi di động. Điểm mấu chốt trong đánh đầu trán giữa di động là yêu cầu phán đoán đúng tầm bóng. Ở đánh đầu di động việc huy động các khớp tham gia vào giai đoạn gập thân là hạn chế, nhưng bù lại là tốc độ chạy đà tạo nên sức mạnh đánh đầu. Khi kết thúc động tác, việc giữ thăng bằng được thực hiện bằng hai tay và một vài bước kế tiếp về trước.

+ Kỹ thuật đánh đầu trán giữa trên không.

Đặc điểm:

Đánh đầu trên không là hoạt động rất thông dụng trong thi đấu, thường được sử dụng với các đường bóng cao để chuyền bóng cho đồng đội, phá bóng trong phòng thủ và tấn công dứt điểm cầu môn.

Nguyên lý kỹ thuật:

Kỹ thuật đánh đầu trên không bằng bật nhảy có chạy đà là dạng kỹ thuật đầy đủ nhất, cơ bản nhất của hoạt động đánh đầu trên không. Có thể phân chia thành 5 giai đoạn:

- Giai đoạn chạy đà: Khi có điều kiện có thể chạy đà tới 4 – 5m, thông thường là 2 - 3m. Khi chạy đà cần phải tăng dần cả về tốc độ lẫn độ dài bước chạy. Bước cuối cùng chuyển thành bước dậm nhảy.

- Giai đoạn hạ trọng tâm: Giai đoạn này được bắt đầu từ trước bước cuối cùng của chạy đà. Trọng tâm hạ thấp nhất khi chân dậm nhảy chuyển từ gót chân qua má ngoài, và đặt cả bàn chân trên đất, chân lặng được gập lại ở khớp gối.

- Giai đoạn bật nhảy: Chân trụ (chân dậm nhảy) bất ngờ duỗi mạnh và nhanh từ khớp cổ chân tới khớp gối. Chân đánh lăng được phát lực từ khớp hông, phối hợp với đánh lăng lên của hai tay tạo

thành lực hỗ trợ dậm nhảy. Kết thúc giai đoạn này là thân trên ngả ra sau như cánh cung để tạo thành "pha thứ nhất" và bốc toàn bộ thân thể lên khỏi mặt đất.

- Giai đoạn trên không: Trong khi bay lên tới điểm cao nhất, toàn thân tiếp tục căng ưỡn ra sau, thân trên ưỡn ra sau ở mức tối đa, hai tay co tự nhiên và nâng ngang ngực. Khi ở đỉnh điểm, thân trên gập mạnh về trước, khớp cổ cũng gập theo tạo thành hợp lực chạm vào bóng. Đồng thời theo quán tính chân lăng về trước. Hai tay theo đà gập thân đánh mạnh xuống và về sau để giữ thăng bằng.

- Giai đoạn chạm đất: Khi chạm đất thường chạm bằng cả hai chân để tránh chấn thương và giữ thăng bằng. Khi chạm đất cần thực hiện việc hoãn xung bằng cách co khớp gối và khớp cổ chân ở một mức độ thích hợp. Cả hai loại kỹ thuật đánh đầu trán giữa và trán bên đều có giai đoạn hoạt động



Hình 13

như trên. Sự khác nhau chủ yếu là ở hoạt động gập thân và tiếp xúc bóng khi ở đỉnh điểm trên không (Hình 13).

Những sai lầm thường mắc:

- Mắt nhắm lại do sợ nên không thấy bóng.

- Không gập thân mà lại gập khớp cổ.

- Không ngả người căng ra sau ở tư thế chuẩn bị (không có tư thế chuẩn bị).

- Gập thân sớm hoặc muộn quá nên tiếp xúc bóng không chính xác.

- Cơ cổ không căng cứng khi tiếp xúc bóng làm cho động tác thực hiện không có lực tốt.

- Nhiều trường hợp không phán đoán đúng tầm cao của bóng cho nên thực hiện với tư thế động tác "đội bóng". Động tác thực hiện nhô người từ dưới lên, bóng chạm đỉnh đầu.

Tổ chức tập luyện:

- Các cầu thủ tự thực hiện động tác đánh đầu không bóng liên tục.

- Các cầu thủ đứng thành vòng tròn và thực hiện động tác đánh đầu theo thứ tự sau: theo tín hiệu thứ nhất từ từ khuỵu gối và ngả thân về phía sau, theo tín hiệu thứ hai nhanh chóng duỗi cẳng chân rồi đứng trên mũi chân và gập nhanh thân về phía trước.

- Cầu thủ đứng trước bóng treo (ngang trán), chân rộng bằng vai và đánh đầu trán giữa vào bóng.

- Các cầu thủ tự tung bóng lên cao trên đỉnh đầu và đánh đầu nhẹ vào bóng.

- Đánh đầu hai lần. Cầu thủ tung bóng lên cao trên đỉnh đầu, đánh đầu trán giữa nhẹ (tâng bóng) lần thứ hai đánh mạnh hơn và bắt bóng.

- Các cầu thủ tự tung bóng lên cao khoảng 1m, sau đó đánh đầu bóng bật tường nảy ra bắt lại và tiếp tục bài tập.

- Tâng bóng bằng đầu. Cầu thủ tự tung bóng và đánh đầu liên tục, cố gắng giữ bóng được ở trên không càng lâu càng tốt.

Một số bài tập nâng cao:

- Chuyền bóng chính xác. Hai cầu thủ đứng cách nhau 2m. Cầu thủ thứ nhất sau khi tự tung bóng lên cao rồi đánh đầu trán giữa chuyền bóng cho đồng đội. Cầu thủ thứ hai bắt bóng, tự tung bóng rồi đánh đầu trả lại cho cầu thủ thứ nhất.

- Cũng tương tự bài tập trên nhưng một cầu thủ tung bóng và cầu thủ thứ hai đánh đầu trán giữa trả lại.

- Hai cầu thủ đứng thành từng cặp. Một cầu thủ tung bóng cho đồng đội theo đường vòng cung, cầu thủ thứ hai bật nhảy hai chân lên đánh đầu trán giữa chuyền trả lại cho cầu thủ thứ nhất.

- Ba cầu thủ A, B, C đứng thành tam giác cân cách nhau 3m. Cầu thủ A lần lượt tung bóng cho hai cầu thủ B, C đứng tại chỗ bật nhảy đánh đầu, lúc sang bên phải, lúc sang bên trái trả bóng lại cho A. Sau đó ba cầu thủ lần lượt thay đổi vị trí cho nhau.

- Chạy đà bật nhảy lên đánh đầu, hai cầu thủ một nhóm. Cầu thủ thứ nhất đứng cách 8m và tung bóng theo đường vòng cung. Cầu thủ thứ hai chạy đà bật nhảy lên đánh đầu, trán giữa trả bóng lại cho cầu thủ thứ nhất.

- Đánh đầu qua vòng tròn. Đặt một vòng tròn có tâm điểm ngang tầm đầu. Hai cầu thủ đứng ở hai phía vòng tròn. Sau khi tự tung bóng lên cao lần lượt đánh đầu trán giữa chuyền bóng cho nhau qua vòng tròn.

- Các cầu thủ đứng thành một vòng tròn có đường kính 8m. Đứng giữa là một cầu thủ có kỹ thuật đánh đầu tốt và cầu thủ này lần lượt nhận và chuyền bóng bằng trán giữa cho các cầu thủ đứng xung quanh vòng tròn. Bài tập trước tiên được thực hiện tại chỗ, sau khi kỹ thuật đã thành thục có thể thực hiện kết hợp với di chuyển.

2. Kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên

Đặc điểm:

Là kỹ thuật đánh đầu dùng phần trán bên để đưa

bóng đi theo đúng hướng lựa chọn. Trong tất cả các loại kỹ thuật đánh đầu thì đánh đầu bằng trán bên có khả năng đưa bóng đi xa nhất, mạnh nhất, bởi vậy kỹ thuật này thường được sử dụng trong trường hợp phá bóng hoặc chuyền bóng đi xa. Đánh đầu trán bên là loại kỹ thuật khó do cấu trúc động tác phức tạp (gập thân sang phía bên, quan sát bóng ở một góc độ nghiêng – hẹp...) do đó kỹ thuật này cũng khó bảo đảm độ chuẩn xác so với kỹ thuật đánh đầu trán giữa bởi vì hiệu quả thực hiện còn phụ thuộc nhiều vào khả năng phán đoán cũng như cảm giác không gian.

+ *Kỹ thuật đánh đầu trán bên tại chỗ.*

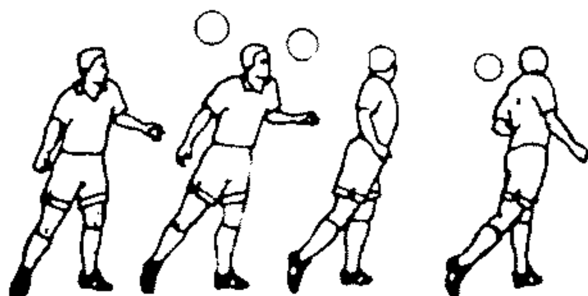
Đặc điểm: Có khả năng tạo lực lớn do cấu trúc động tác cho phếp sử dụng nhiều khớp cùng tham gia vào động tác. Đồng thời hướng gập thân về phía bên có biên độ lớn hơn là hướng sau – trước.

Nguyên lý kỹ thuật:

- Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng tách rộng 50 – 70cm, thân xoay nghiêng một góc nhỏ so với hướng bóng tới. Thân trên ngả căng về phía bên ngược với hướng bóng tới, khớp cổ cũng gập để ngả đầu theo. Chân đối diện với hướng đánh, đầu gối hơi khuỵu để làm trụ đỡ toàn bộ trọng lượng cơ thể, chân kia chống nhẹ trên đất cùng với hai tay co tự nhiên ngang ngực để duy trì thăng bằng. Đây là “pha thứ

nhất" của kỹ thuật động tác.

- Tư thế đánh đầu: Chân trụ duỗi mạnh từ khớp cổ chân tới khớp gối bất ngờ đẩy thân nhô lên cao và sang phía bóng. Cùng với đà lăng thân, khớp gối cũng duỗi mạnh tạo thành hợp lực đập vào bóng. Trọng tâm chuyển nhanh sang chân chống và kết thúc động tác. Trong khi gập thân có thể sử dụng hai tay lăng theo để tạo thêm lực và sau đó hạ xuống hai bên để duy trì thăng bằng sau động tác (Hình 14).



Hình 14

+ Kỹ thuật đánh đầu trán bên có chạy đà bật nhảy. Đánh đầu trên không bằng bật nhảy có chạy đà của kỹ thuật đánh đầu trán bên cũng giống với

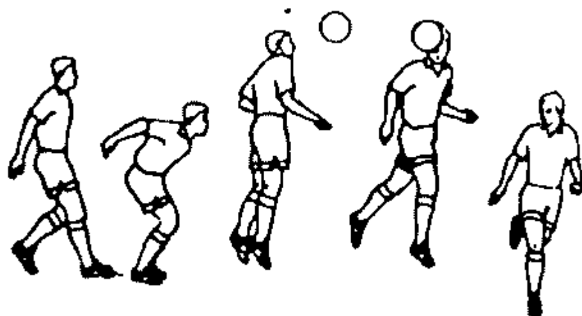
kỹ thuật đánh đầu trán giữa tức là đều tiến hành qua 5 giai đoạn (riêng giai đoạn trên không có phức tạp hơn).

- Chạy đà và dậm nhảy giống với kỹ thuật đánh đầu trán giữa.

- Bật nhảy lên của kỹ thuật này không thẳng hướng mà hơi nghiêng là do khi đặt bàn chân dậm nhảy không thẳng theo hướng đánh đầu (thông thường chân dậm nhảy là chân đối diện với hướng đánh đầu).

- Giai đoạn ở trên không: Sau khi bật nhảy lên khỏi mặt đất thân trên đồng thời xoay nghiêng một góc khoảng 90^0 và uỡn căng thân theo hướng ngược chiều với hướng đánh bóng. Ở đây độ gập thân nghiêng rất khó thực hiện được hoàn toàn như trên mặt đất (biên độ nhỏ hơn) song do tốc độ chạy đà lớn nên lực phát sinh để đánh đầu rất lớn. Tại đỉnh điểm (lúc có độ dừng trên không) thực hiện gập thân đánh đầu vào bóng.

- Giai đoạn rơi xuống đất cũng giống như kỹ thuật bật nhảy không có đà, song do có tốc độ chạy đà lớn (và độ cao đỉnh điểm cũng lớn hơn) nên lực rơi xuống đất cũng sẽ lớn hơn, dẫn đến dễ bị mất thăng bằng. Để tránh ảnh hưởng xấu cần đặc biệt lưu ý tới việc hoãn xung để giảm chấn động khi rơi (Hình 15).



Hình 15

Những sai lầm thường mắc:

- Do định hình không chính xác nên khi đánh đầu không tiếp xúc bóng bằng phần trán bên mà là phía bên của đầu làm cho bóng đi không chính xác và bị đau.

- Khi phối hợp toàn bộ động tác lúc gập thân không tận dụng được biên độ gấp của khớp hông mà chủ yếu chỉ sử dụng gập khớp cổ.

- Phán đoán điểm rơi của bóng không tốt do vậy phần lớn tiếp xúc vào phần dưới của bóng làm cho bóng đi bổng mà không đi xa.

Tổ chức tập luyện:

- Các cầu thủ thực hiện động tác đánh đầu không bóng.

- Các cầu thủ thực hiện động tác đánh đầu trán bên. Theo tín hiệu thứ nhất, chân trụ hơi khuỵu ở khớp gối và nghiêng thân về phía đó (chân trụ). Theo tín hiệu thứ hai thì đạp duỗi thẳng chân trụ và đánh đầu gập thân về phía đối diện.

- Các cầu thủ đánh đầu trán bên vào bóng treo cao hơn tầm vai một chút về phía bên và cách vai khoảng 10 – 15cm.

- Tung bóng đánh đầu. Một cầu thủ tung bóng về phía bên cao hơn tầm vai cho đồng đội, cầu thủ kia đứng tại chỗ đánh đầu trán bên vào tường, sau khi bóng nảy ra bắt lại.

- Một cầu thủ tung bóng cho đồng đội của mình đứng nghiêng tại chỗ đánh đầu trán bên trả bóng lại cho người tung bóng.

Một số bài tập nâng cao:

- Chuyền bóng theo vòng tròn di động. Các cầu thủ chạy di động theo vòng tròn có đường kính 8m. Một cầu thủ đứng giữa nhận bóng và lần lượt chuyền bóng bằng đầu cho các cầu thủ đang di chuyển chậm ở quanh vòng tròn.

- Một cầu thủ chạy theo vòng tròn có đường kính là 8m, một cầu thủ đứng ở giữa vòng và tung bóng. Cầu thủ di chuyển đánh đầu trán bên trả lại cho cầu thủ đứng ở giữa vòng.

- Nhảy đánh đầu trán bên vào cầu môn. Cầu thủ

đứng cách cầu môn 8m. Đồng đội từ ngoài biên chuyền bóng bay là là tới để cầu thủ có thể nhảy đánh đầu trán bên vào cầu môn.

IV. GIẢNG DẠY CÁC KỸ THUẬT DẪN BÓNG

1. Những yêu cầu về kỹ thuật dẫn bóng

- Khi dẫn bóng, những bước chạy cần ngắn để dễ khống chế, kiểm soát bóng và dễ chuyển hướng dẫn bóng khi cần thiết.
- Cầu thủ khi dẫn bóng phải chuẩn bị và bảo đảm khả năng sẵn sàng chuyển nhanh sang các hoạt động khác như chuyền bóng hoặc sút bóng cầu môn.
- Khi dẫn bóng, cầu thủ cần chiếm vị trí giữa bóng và đối phương với mục đích là "che" bóng, ngăn không cho đối phương chạm tới bóng.
- Khi đối phương áp sát thì cầu thủ dẫn bóng cần gây áp lực lên đối phương (dùng sức mạnh theo luật cho phép) để đảm bảo quyền kiểm soát bóng của mình.
- Khi dẫn bóng, cầu thủ phải quan sát rộng, tránh chỉ nhìn vào bóng. Cầu thủ luôn ngẩng đầu quan sát xung quanh để thấy được đồng đội, đối phương, hướng và tầm cầu môn. Có như thế mới không bị bỏ lỡ thời cơ có lợi, chủ động trong hành động tiếp theo.

- Dẫn bóng cần kết hợp với động tác giả để tăng độ an toàn và thành công.

2. Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

Đặc điểm:

Là kỹ thuật giúp cho cầu thủ có thể giữ bóng chắc chắn và dễ xoay thân đổi hướng 180^0 nhanh để che chắn giữa bóng với đấu thủ, nhưng cũng là kỹ thuật dẫn bóng có tốc độ chậm nhất trong các kỹ thuật dẫn bóng.

Nguyên lý kỹ thuật:

- Đầu ngẩng cao, mắt quan sát bóng, người thả lỏng, thân hơi ngả về phía trước, trọng tâm cơ thể dồn lên chân trụ, hai tay và khuỷu tay vung cao để giữ thăng bằng.

- Trong khi dẫn bóng, chân trụ luôn đặt ở cạnh bên ngoài phía trước bóng. Vai cùng bên chân trụ và



Hình 16

mũi chân trụ hướng theo hướng định dẫn bóng, bàn chân dẫn bóng mở ra ngoài, cổ chân thả lỏng dùng lòng bàn chân đá (đẩy) nhẹ liên tục vào bóng ở phần sát phía dưới qua tâm đường trục ngang của bóng (Hình 16).

Những sai lầm thường mắc:

- Khi dẫn bóng không đá (đẩy) nhẹ liên tục vào bóng, tay không vung cao giữ thăng bằng.
- Khi chạm bóng, cổ chân không thả lỏng làm bóng bật quá xa người, chân trụ không gấp (hơi khuỵu) để giữ thăng bằng.
- Khi dẫn bóng, quá chăm chú nhìn bóng.

Tổ chức tập luyện:

- Các cầu thủ dẫn bóng với tốc độ chậm bằng bóng mềm.
- Cầu thủ dẫn bóng nhồi theo đường thẳng, chuyển từ đi bộ dẫn bóng sang dẫn bóng chạy tốc độ chậm trên quãng đường 10m.
- Cầu thủ dẫn bóng theo đường thẳng trong khi chạy di chuyển với tốc độ chậm, mắt luôn quan sát về phía trước (không nhìn vào bóng).
- Dẫn bóng trong hành lang. Cầu thủ tập dẫn bóng trong hành lang rộng 60 – 70cm và thay đổi chân dẫn bóng sau đó sẽ thu hẹp độ rộng hành lang lại còn 50cm.

- Dẫn bóng bằng lòng theo đường thẳng với tốc độ cao.

Một số bài tập nâng cao:

- Dẫn bóng theo đường dính chắc. Cầu thủ dẫn bóng dích dắc qua các cọc dẫn bóng được đặt cách nhau 3m.

- Dẫn bóng theo vòng tròn có đường kính 4m, mỗi bước chân một lần chạm bóng. Khi dẫn bóng thân hơi nghiêng về phía tâm vòng tròn.

- Cầu thủ dẫn bóng tốc độ cao trong khoảng 20 – 25m (theo chiều ngang sân) đến sát đường biên dọc rồi dừng bóng bằng lòng bàn chân. Sau đó chuyền bóng bằng lòng bàn chân về cho cầu thủ tiếp theo, rồi chạy về đứng cuối hàng.

- Dẫn bóng tăng tốc độ. Các cầu thủ dẫn bóng với tốc độ chậm theo đường thẳng, khi có tín hiệu thứ nhất của HLV thì dừng bóng lại và khi có tín hiệu thứ hai thì bất ngờ tăng tốc độ khoảng 8 – 10m.

- Các cầu thủ dẫn bóng tự do trên khoảng sân rộng 15 x 15m và luôn luôn thay đổi phương hướng.

- Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn. Hai nhóm cầu thủ đứng gần giữa sân, sát biên dọc. Các cầu thủ lần lượt dẫn bóng bằng lòng bàn chân về phía trước luồn qua các cọc và đến khu vực 16m50 thì sút cầu môn. Sau đó nhặt bóng, quay trở lại và tiếp tục bài tập.

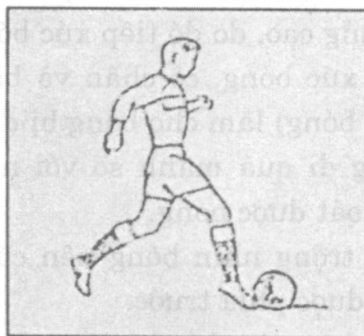
3. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

Đặc điểm:

Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân thường được sử dụng để dẫn bóng tốc độ cao. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân dễ sử dụng vì khi thực hiện, các bộ phận của cơ thể (chủ yếu là chân) được sử dụng một cách tự nhiên nhất. Cầu thủ có thể dẫn bóng trong khi các bước chạy ít bị ảnh hưởng.

Nguyên lý kỹ thuật:

Phần buộc dây giầy là vùng tiếp xúc bóng khi dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. Khi dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân cầu thủ chạy thẳng. Chân dẫn



Hình 17

bóng duỗi thẳng, bàn chân, vùng mu chân tiếp xúc với bóng ở dưới đường trục ngang của bóng. Khi sử dụng kỹ thuật này cầu thủ tạo nên một độ xoáy ngược nhẹ trên bóng, do đó làm cho bóng không lăn xa quá tầm kiểm soát (Hình 17).

Cầu thủ thực hiện kỹ thuật này hơi giống với kỹ thuật đá bóng, nhưng không căng cứng mà thả lỏng bàn chân. Nếu tiếp xúc quá thấp hoặc quá cao hơn so với đường trục ngang của bóng sẽ làm cho bóng hoặc nảy lên cao, hoặc bị mất thăng bằng. Khi thực hiện kỹ thuật, cầu thủ cần ngẩng đầu để có thể quan sát được xung quanh. Cần đẩy bóng bằng cả hai chân theo nhịp lướt bóng và đẩy bóng đi với khoảng cách vừa với nhịp chạy.

Những sai lầm thường mắc:

- Không duỗi hết mu bàn chân, để mũi chân chúc xuống, gót nâng cao, do đó tiếp xúc bóng sai.
- Khi tiếp xúc bóng, cổ chân và bàn chân căng cứng (như đá bóng) làm cho bóng bị đẩy đi xa.
- Đẩy bóng đi quá mạnh so với nhịp chạy nên không kiểm soát được bóng.
- Quá chú trọng nhìn bóng nên cúi đầu, không thể quan sát được phía trước.
- Sục mũi chân vào đất do tiếp xúc quá sâu.
- Góc độ của cơ thể không nghiêng về phía trước mà thẳng đứng.

Tổ chức tập luyện:

- Dẫn bóng (bóng mềm) bằng một chân, chậm (lần lượt từng chân một).

- Dẫn bóng chậm bằng cả hai chân xen lẫn (mỗi chân đẩy 2, 3 nhịp, sau đó chuyển sang chân kia).

- Dẫn bóng chậm bằng cách đẩy bóng bằng cả hai chân theo nhịp chạy.

- Như bài tập trên nhưng tăng dần tốc độ chạy.

- Dẫn bóng và kiểm soát bóng theo hiệu lệnh "dừng" của HLV: Tất cả cùng dẫn bóng trên quãng đường khoảng 20m và liên tục dừng được bóng sau mỗi hiệu lệnh của HLV.

- Dẫn bóng từ hai hướng ngược chiều nhau, khi tới sát, cả hai cùng dừng bóng và chuyển sang dẫn bóng của người kia về cuối hàng.

- Dẫn bóng và chuyền bóng: Cầu thủ dẫn bóng lên (6 – 8m), chuyền bóng cho hàng phía trước sau đó chạy về cuối hàng đó.

- Dẫn bóng và sút cầu môn: Cầu thủ dẫn bóng thẳng lên và sút vào cầu môn A, sau đó nhận lại bóng và dẫn ngược trở lại để sút vào cầu môn B. Nhận lại bóng và trở về cuối hàng.

- Thi dẫn bóng giữa hai đội A và B:

Dẫn bóng trên quãng đường 15m, vòng qua cột mốc, đá bóng về cho người tiếp theo và ở lại đó (A' và B') hàng nào sang hết trước là thắng.

- Các đội thi đấu dẫn bóng vòng qua các cột quy định (1 và 2) và trở về nơi xuất phát trao bóng cho người tiếp theo. Các VĐV có thể chọn dẫn theo hướng (1 – 2) hoặc theo hướng (2-1) đều được.

4. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân

Đặc điểm

Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân thường được sử dụng để dẫn bóng nhanh và thay đổi hướng khi cần thiết làm động tác giả.

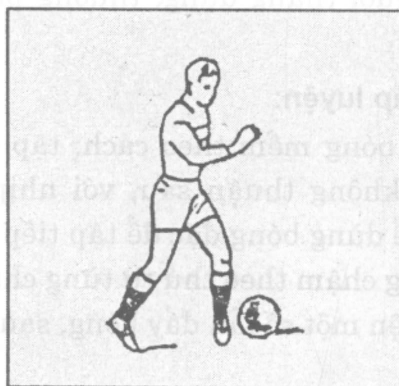
Nguyên lý kỹ thuật:

Khi dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân, bàn chân dẫn bóng xoay vào trong, gót chân nâng cao lên và mũi chân chúc xuống đất. Xoay bàn chân vào trong để diện tiếp xúc bóng mở rộng hơn, tạo điều kiện kiểm soát bóng có hiệu quả. Bóng được đẩy đi ở dưới đường trục ngang của bóng tạo nên hiệu ứng xoáy nhẹ ngược trở lại, sẽ làm cho bóng không lăn xa khỏi tầm khống chế.

Nếu tiếp xúc quá thấp dưới đường trục ngang sẽ làm bóng xoáy ngược quá nhiều và có khả năng mũi chân vấp đất.

Khi bàn chân chạm bóng, khớp cổ chân thả lỏng để giảm nhẹ lực đẩy vào bóng, do đó bóng không bị

đẩy quá xa, cầu thủ dễ điều khiển bóng theo ý định của mình. Mắt chỉ nhìn bóng khi chuẩn bị tiếp xúc bóng, sau đó nhanh chóng quan sát rộng ra phía trước và xung quanh. Thân người ngả về trước, tay nâng lên ngang thân để giữ thăng bằng (Hình 18).



Hình 18

Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân thường được sử dụng kết hợp giữa dẫn bóng và động tác giả đổi hướng bóng. Khi thực hiện, cầu thủ luôn chiếm vị trí giữa bóng và đối phương để có thể “che” bóng an toàn.

Những sai lầm thường mắc:

- Mũi chân không chúc xuống, bàn chân không duỗi và xoay vào trong làm cho phần tiếp xúc bóng sai, khó điều khiển bóng.

- Cứng khớp cổ chân, bóng sẽ bị đẩy đi quá xa.

- Mắt quá chú ý vào bóng làm giảm cảm giác của chân khi chạm bóng.

- Tiếp xúc quá lệch vào phía sau bóng nên khó kiểm soát bóng.

- Thân người thẳng đứng, thường phải với theo bóng.

Tổ chức tập luyện:

- Tập với bóng mềm theo cách: tập chân thuận trước, chân không thuận sau, với nhịp di chuyển chậm. Có thể dùng bóng đặc để tập tiếp xúc tại chỗ.

- Dẫn bóng chậm theo thứ tự từng chân một (mỗi chân thực hiện một số lần đẩy bóng, sau đó đổi sang chân kia).

- Dẫn bóng chậm bằng cả hai chân theo nhịp chạy.

- Tăng dần tốc độ dẫn bóng.

- Dẫn bóng và quan sát tín hiệu của HLV để thực hiện: sang phải, sang trái, dừng lại, tiến lên.

- Dẫn bóng theo hình vòng tròn: chỉ dùng kỹ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân.

- Dẫn bóng vòng qua các cọc dẫn bóng theo cách: khi qua cọc ở bên phải dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân phải, qua cọc bên trái thì dẫn bóng bằng mu ngoài bên chân trái.

- Dẫn bóng và sút cầu môn: Hàng A chuyền bóng để cầu thủ hàng B tiến lên nhận bóng và dẫn nhanh

bằng mu ngoài bàn chân, sau đó chuyền cho A và nhận lại bóng, dẫn tiếp một số nhịp rồi thực hiện sút cầu môn. Kết thúc B về hàng A và A sang hàng B.

- A chuyền bóng để B tiến lên nhận, đồng thời A thực hiện gây cản trở. B dùng kỹ thuật vượt qua A để sút cầu môn. Dẫn bóng và qua người đều sử dụng mu ngoài bàn chân. Kết thúc A về hàng B và B sang hàng A.

Một số bài tập nâng cao:

- Dẫn bóng theo vòng tròn có đường kính 4 – 5m, mỗi bước một lần chạm bóng. Đầu tiên dẫn bóng bằng mu ngoài chân phải sau đó bằng mu ngoài chân trái. Khi dẫn bóng thân hơi nghiêng về phía tâm vòng tròn.

- Dẫn bóng theo hình số 8. Đặt hai cột dẫn bóng cách nhau 2m, cầu thủ bắt đầu dẫn bóng theo chiều kim đồng hồ bằng mu ngoài chân phải, khi cắt qua giao điểm nối liền hai cột dẫn bóng ngược chiều kim đồng hồ, thì dẫn bóng quanh cột thứ hai bằng mu ngoài chân trái.

V. GIẢNG DẠY KỸ THUẬT TÂNG BÓNG

Tập luyện kỹ thuật tâng bóng bằng các bộ phận trên cơ thể là một biện pháp hữu hiệu giúp cầu thủ nắm chắc được tính năng và nâng cao khả năng

khống chế bóng. Ngoài ra luyện tập tâng bóng còn giúp các cầu thủ biết cách phối hợp nhịp nhàng giữa các bộ phận cơ thể tăng cường độ linh hoạt của cổ chân, khớp gối, hông đồng thời phát triển kỹ năng ứng biến trong thi đấu. Thuần thục kỹ thuật tâng bóng sẽ tạo ra cơ sở vững chắc cho các kỹ thuật chuyền bóng, sút cầu môn, đỡ bóng, dẫn bóng và tranh cướp bóng... Vì vậy, tâng bóng là kỹ thuật mà bất cứ cầu thủ ở đẳng cấp và lứa tuổi nào cũng cần phải kiên trì thường xuyên luyện tập.

1. Những kỹ thuật tâng bóng chủ yếu

Tâng bóng bằng mu chính diện

Chân trụ hơi khuỵu gối và chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trụ. Khi bóng rơi xuống ngang đầu gối, khớp gối và cổ chân thả lỏng, vung cẳng chân nhẹ nhàng lên trên, mũi bàn chân hơi cong lên,

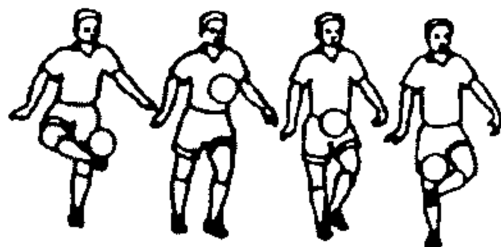


Hình 19

dùng mu chính diện bàn chân đá nhẹ vào phần dưới bóng để tâng bóng lên trên. Khi tâng bóng không nên tâng quá cao và bóng phải hơi xoáy xuống phía dưới (Hình 19).

Tâng bóng bằng má trong bàn chân

Chân trụ hơi khuỵu gối, chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trụ. Khi bóng rơi xuống ngang đầu gối, chân tâng bóng nhấc gối, lắc má trong bàn chân lên phía trên (lòng bàn chân ở ngang bằng với đầu gối) rồi dùng má trong bàn chân đá nhẹ vào phần dưới của bóng để tâng bóng lên phía trên (Hình 20).

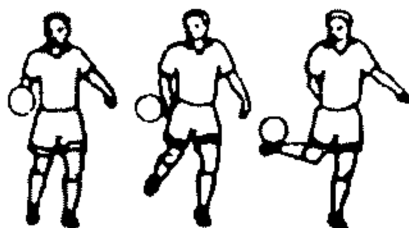


Hình 20

Tâng bóng bằng má ngoài bàn chân

Chân trụ hơi khuỵu gối, ngả người và chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trụ. Khi bóng rơi xuống ngang đầu gối, chân tâng bóng nâng đầu gối lên, lắc má ngoài bàn chân lên phía trên rồi xoay ngang đá

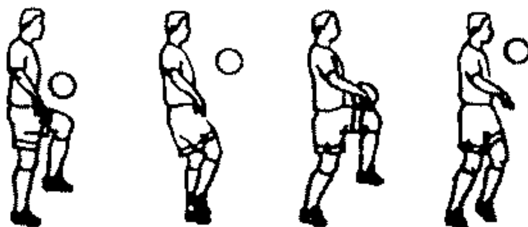
nhẹ vào phần dưới của bóng để tâng bóng lên phía trên (Hình 21).



Hình 21

Tâng bóng bằng đùi

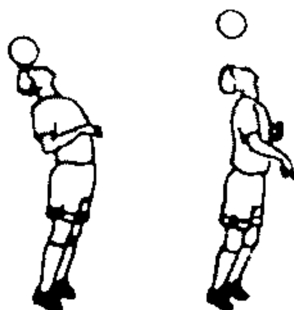
Chân trụ hơi khuỵu gối, chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trụ, đồng thời hai cánh tay để mở tự nhiên. Khi bóng rơi xuống ngang hông, đùi của chân tâng bóng nâng lên phía trên, khi đùi nâng đến ngang hông, dùng mặt trước đùi đá vào phần dưới của bóng để tâng bóng lên phía trên (Hình 22).



Hình 22

Tâng bóng bằng đầu

Đứng chân trước chân sau, khớp gối hơi khuỵu, trọng tâm cơ thể rơi vào giữa hai chân, hai tay mở tự nhiên, đầu ngửa ra sau, phần trước trán hướng thẳng lên trên. Khi bóng rơi xuống gần trán, hai chân đồng thời đẩy người lên phía trên rồi dùng trán đánh nhẹ vào phần dưới của bóng để tâng bóng lên phía trên (Hình 23).



Hình 23

2. Giảng dạy kỹ thuật tâng bóng

Khi giảng dạy kỹ thuật tâng bóng cần tiến hành theo trình tự:

- Giới thiệu động tác cùng tác dụng.
- Thị phạm và cho xem tranh ảnh kỹ thuật.

- Cho học sinh tập từ không bóng tới có bóng, từ động tác dễ đến động tác khó, từ chậm tới nhanh dần.

Các bài tập thường sử dụng khi giảng dạy kỹ thuật tâng bóng:

- Dùng chân tập tâng bóng trong túi lưới: Một tay nâng dây túi lưới, lần lượt dùng mu chính diện của hai bàn chân để tâng bóng, rồi chuyển sang tâng bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân.

- Đứng tại chỗ, dùng hai chân tuần tự thay đổi nhau tiến hành tập tâng bóng.

- Thực hiện xen kẽ giữa tâng bóng cao và thấp hoặc liên tục tâng bóng thấp không vượt quá đầu gối.

- Tâng bóng liên tục bằng nhiều bộ phận của cơ thể như mu chính diện, má trong, má ngoài bàn chân, đầu, đùi...

- Tâng bóng phối hợp với các bước di chuyển hoặc chạy dọc theo những đường thẳng và đường gấp khúc.

- Hai hoặc nhiều người liên tục thay nhau tiến hành tâng bóng: Từng người luân phiên tiến hành tâng bóng hoặc đứng thành vòng tròn liên tục thay nhau tiến hành tâng bóng (bóng không chạm đất).

Chú ý: Khi giảng dạy tâng bóng cần căn cứ vào điều kiện sân bãi, số bóng mà bố trí đội hình tập luyện phù hợp để nâng cao hiệu quả buổi tập.

VI. GIẢNG DẠY KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC GIẢ

1. Vị trí của kỹ thuật động tác giả

Động tác giả là một loại hoạt động cá nhân trong thi đấu nhằm đánh lừa đối phương để thực hiện các ý đồ hoạt động khác của cầu thủ. Kỹ thuật động tác giả sẽ thành công nếu bằng hoạt động đánh lừa mà điều khiển được đối phương phản ứng theo hướng có lợi cho mình. Tức là làm cho đối phương phản ứng với động tác đánh lừa mà không phản ứng trở lại với động tác thật tiếp theo.

Trong thi đấu, mọi hoạt động với bóng đều là đối tượng cho các hoạt động gây cản trở của đối phương một cách mãnh liệt, đó thường là khi nhận bóng, dẫn bóng, chuyền bóng, sút bóng. Ngoài ra, với những cầu thủ chủ chốt hoặc trong những khu vực trọng yếu cầu thủ cũng bị đối phương kèm sát, gây cản trở cho các hành động phối hợp hoặc tiến tới bóng... Trong các trường hợp như vậy cầu thủ cần có các hoạt động nhằm đánh lừa đối phương, tạo ra các điều kiện thuận lợi về không gian, thời gian cho các hoạt động cần thiết của mình. Thông thường các cầu thủ hay sử dụng động tác giả để qua người trong dẫn bóng, thoát khỏi người kèm, hoặc động

tác giả về hướng chuyền bóng, sút bóng... Thủ môn cũng sử dụng động tác giả để đánh lừa đối phương về hướng phòng thủ của mình.

Cũng như các kỹ thuật khác, động tác giả cũng có sự phát triển theo quá trình phát triển của bóng đá để có thể đáp ứng với yêu cầu hoạt động mới của bóng đá. Động tác giả luôn luôn là "vũ khí lợi hại" của cầu thủ, đặc biệt trong các hoạt động tấn công đồng thời nó cũng là một hoạt động tạo nên tính hấp dẫn của bóng đá. Nếu như trước đây, động tác giả thường tồn tại tương đối độc lập và "tại chỗ" mang tính biểu diễn nhiều hơn thì ngày nay với một kiểu bóng đá nhanh, mạnh mẽ nó đã được sử dụng khác đi rất nhiều luôn nỗ lực tách xa khỏi đối phương khi khống chế bóng, khi dẫn bóng cũng như đẩy đối phương tới những sai sót trong chiếm lĩnh vị trí chiến thuật... đó là những yêu cầu cơ bản của hoạt động bóng đá, mà muốn được như vậy không thể không sử dụng một cách có hiệu quả các loại kỹ thuật động tác giả.

Động tác giả là loại kỹ thuật không thể thay thế và nó ngày càng có quan hệ phối hợp với kỹ thuật hoạt động khác để tăng thêm tính hiệu quả cho cả hai (thậm chí nó còn trở thành một điều kiện cho việc thực hiện các kỹ thuật khác như là trong kỹ thuật dẫn bóng).

2. Những yêu cầu khi thực hiện động tác giả

Để có thể thực hiện được các kỹ thuật động tác giả một cách tốt nhất. Cầu thủ cần có những điều kiện "tố chất" trội hơn bởi vì không phải mọi cầu thủ đều có thể thực hiện được động tác giả có hiệu quả như nhau.

Những yêu cầu đó là:

- *Khả năng khéo léo cao:* Yêu cầu hàng đầu trong tiếp thu kỹ thuật là độ khéo léo của người tập. Nhưng với kỹ thuật động tác giả mức độ này đòi hỏi cao hơn. Ở đây đòi hỏi khéo léo để phối hợp theo nhiều tính chất khác nhau của động tác: biên độ, hướng vận động, thời điểm...

- *Kỹ năng nhanh:* Một trong những yêu cầu thực hiện động tác giả là phải có độ nhanh cần thiết cho động tác và phản ứng nhanh để "chống lại' các hoạt động của đối phương. Bởi vì phần lớn các động tác trong động tác giả đều chỉ xảy ra trong một khoảnh khắc rất ngắn. Đó là chưa kể tới yêu cầu thực hiện kỹ thuật động tác giả của bóng đá ngày nay là trong tốc độ lớn, trong va chạm mạnh mẽ.

- *Tính nhịp điệu:* Trong các hoạt động "đối chọi trực tiếp" của bóng đá, tính nhịp điệu trong các hành động đánh lừa đối phương có vai trò như chiếc chìa khoá của cơ chế "phản ứng với phản ứng". Tức

là tạo động tác giả cho đối phương phản ứng lại và tiếp tục hành động phản ứng với hành động phản ứng của đối phương. Ở hoạt động như vậy nếu tính nhịp điệu không tốt, sẽ dẫn đến các hành động hoặc quá nhanh hoặc quá chậm và do đó đều thất bại.

- *Tính nhạy cảm* trong các hành động lựa chọn động tác phối hợp và trong đánh giá tình huống để lựa chọn giải pháp thích hợp là một trong những yếu tố quan trọng trong hoạt động đòi hỏi yếu tố sáng tạo, biến đổi liên tục, do đó phải có năng lực nhạy cảm cao mới có thể sử dụng có kết quả các hoạt động động tác giả. Ngoài ra tính nhạy cảm còn giúp cho khả năng quyết định hành động nhanh.

- *Khả năng tưởng tượng phong phú:* Đó là cơ sở cho tư duy sáng tạo và năng lực biến đổi những hoạt động trong động tác giả. Trí tưởng tượng tốt giúp cho cầu thủ định hình nhanh những động tác khó trong học tập và sử dụng một cách linh hoạt những hành động đã tiếp thu được vào ứng dụng trong các hoàn cảnh khác nhau. Nhờ đó mà tính hấp dẫn của động tác giả càng tăng.

- *Khả năng thực hiện phối hợp* được nhiều kỹ thuật động tác giả làm tăng hiệu quả sử dụng. Bởi vì nếu chỉ sử dụng một vài kỹ thuật thì dù có thuần thục bao nhiêu trước sau đối phương cũng dễ tìm được phương thức hữu hiệu chống lại.

3. Động tác giả không có bóng

Động tác giả không bóng là những hành động dùng một hoặc nhiều bộ phận thân thể làm động tác giả để đánh lạc hướng chú ý hoặc hướng hành động của đối phương. Nói cách khác là bằng những hành động không có bóng điều khiển phản ứng của đối phương theo hướng có lợi cho mình. Cầu thủ có thể dùng thân, tay chân, đầu... làm động tác giả riêng lẻ hoặc phối hợp.

Dùng thân để làm động tác giả là thông dụng nhất và cũng cơ bản nhất của kỹ thuật động tác giả không bóng. Động tác giả bằng thân đặc biệt cần thiết cho những hoạt động tốc độ. Ở mỗi vị trí thi đấu, các cầu thủ sử dụng động tác giả không bóng theo những cách thức và yêu cầu riêng. Thí dụ:

- *Thủ môn:* Điển hình nhất trong việc sử dụng động tác giả không bóng là ở trạng thái tĩnh. Đó là đón chặn quả đá phạt 11m. Ở đây thủ môn sử dụng phối hợp cả thân, tay, đầu để đánh lừa đối phương về hướng bay người của mình.

- *Cầu thủ ở vị trí phòng thủ:* Đó là việc sử dụng động tác giả không bóng để đánh lừa đối phương về hướng tấn công khi vào tranh cướp bóng hoặc để cản trở hay buộc đối phương đưa bóng vào những khu vực, những hướng bất lợi cho hoạt động tấn công.

- *Cầu thủ ở vị trí tấn công:* Sử dụng động tác giả

không bóng chủ yếu nhằm thoát khỏi sự kèm sát của đối phương, nhằm tạo ra và chiếm những vị trí có lợi cho đồng đội hoặc cho cả bản thân trong khả năng nhận bóng. Đôi khi còn sử dụng động tác giả không bóng nhằm đánh lừa hướng tấn công hoặc lôi kéo đối phương ra khỏi khu vực trọng yếu của họ. Nói chung, sử dụng động tác giả không bóng ở hoạt động tấn công nhiều và đa dạng hơn là ở phòng thủ.

Giảng dạy động tác giả không bóng:

Yêu cầu cơ bản của động tác giả không bóng chủ yếu là động tác giả thân, là chuyển nhanh trọng tâm thân thể từ "phía giả sang phía thật" đồng thời hạ thấp trọng tâm để có thể "lấy lại thăng bằng và "đảo thân" được nhanh.

Tổ chức tập luyện:

- Các cầu thủ chạy dích dắc (lắc thân mạnh) giữa các cột dẫn bóng.

- Sau khi chạy chậm, các cầu thủ bất ngờ tăng tốc độ về phía trước hoặc sang bên cạnh.

- Toàn đội đứng thành hàng ngang, người nọ cách người kia 1,5m. Theo tín hiệu thứ nhất của HLV, các cầu thủ chạy bứt tốc độ về phía trước. Khi có tín hiệu thứ hai thì dừng lại và làm động tác giả lắc thân.

- Lách người qua cầu thủ đang chạy thẳng tới

trước mặt: Hai cầu thủ đứng cách nhau 10m. Theo hiệu lệnh còi của HLV, một cầu thủ chạy thẳng và cố bắt được cầu thủ thứ hai, trong khi đó cầu thủ thứ hai bằng một động tác bứt đột biến và lách người qua bên. Sau đó hai cầu thủ đổi chức năng cho nhau.

Một số bài tập nâng cao:

- Chạy trong ô vuông: Trên sân tạo thành một ô vuông có kích thước 4 x 4m bằng bốn cột dẫn bóng. Tám cầu thủ ở trong ô vuông đó, theo tín hiệu của HLV họ bắt đầu di chuyển nhanh về các hướng và không được phép chạm vào người nhau.
- Trong trung tâm của một vòng tròn có đường kính 2m đặt một cột dẫn bóng. Cứ hai cầu thủ đứng trong một vòng tròn. Một cầu thủ cố gắng thoát khỏi đối phương bằng động tác giả lắc thân. Các cầu thủ không được phép ra ngoài phạm vi vòng tròn.

4. Động tác giả khi có bóng

Động tác giả có bóng là hoạt động của cầu thủ nhằm đánh lừa đối phương trong hành động sử dụng bóng của mình.

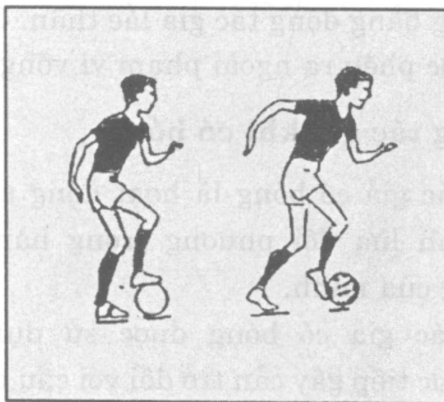
Động tác giả có bóng được sử dụng khi đối phương trực tiếp gây cản trở đối với cầu thủ đang sử dụng bóng như là: dẫn bóng, sút bóng, thay đổi

hướng sử dụng bóng hoặc chỉ là để khống chế bóng cho chắc chắn.

Điều cơ bản của động tác giả có bóng là làm cho đối phương phản ứng nhanh theo hành động thứ nhất (hành động giả) và phản ứng chậm theo hành động thứ hai (hành động thật). Muốn được như thế cần phải có tính nhịp điệu trong hành động và độ nhanh thích hợp (để gây bất ngờ).

*** Giả vờ dừng bóng:**

Đây là kỹ thuật động tác giả đơn giản, nhưng nếu thực hiện tốt hiệu quả sẽ cao. Cầu thủ dẫn bóng thẳng, khi đối phương áp sát để tranh cướp bóng, cầu thủ không đẩy bóng tiếp mà dùng gầm bàn chân đè lên bóng giữ lại, đúng khi đối thủ



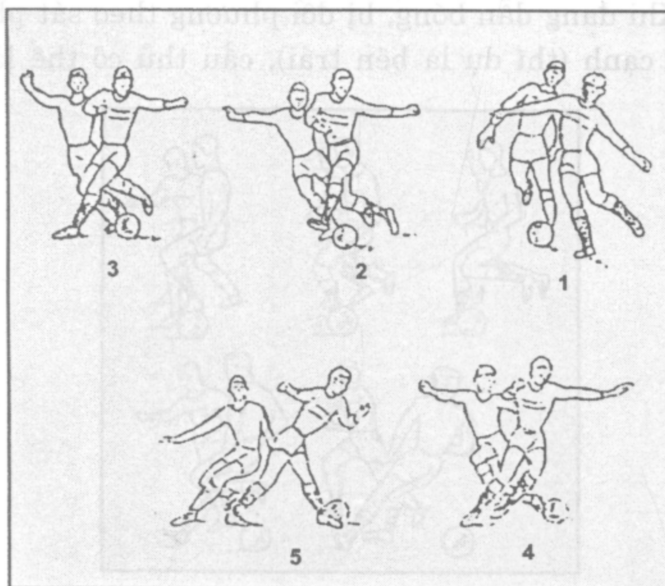
Hình 24

dừng theo, cầu thủ bất ngờ miết bàn chân lên bóng đẩy bóng về phía trước, tiếp tục dẫn bóng thẳng (Hình 24).

Để thực hiện kỹ thuật này, cầu thủ cần hạ trọng tâm để giảm quán tính trong khi chạy, chân có thể dễ dàng đè lên bóng và dừng lại. Tiếp theo, thân người nhanh chóng nhô về trước, cũng đồng thời với động tác miết chân lên bóng đẩy đi.

*** Động tác giả bước qua bóng:**

Trong khi dẫn bóng thẳng, cầu thủ làm động tác bước qua bóng để đánh lừa đối phương đang áp sát

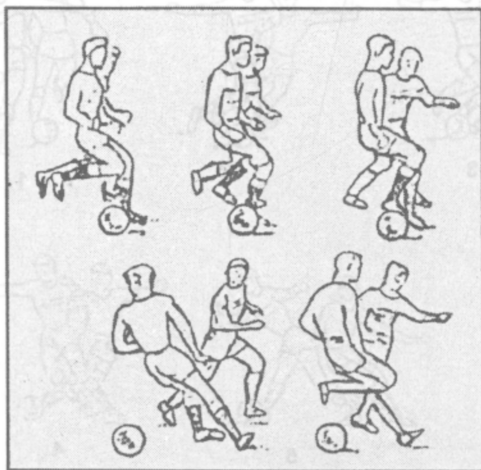


Hình 25

như là đổi hướng dẫn bóng, nhưng thật ra vẫn dẫn bóng đi thẳng. Động tác được thực hiện như sau (thí dụ cầu thủ thực hiện bằng chân trái): sau khi chân phải đặt làm trụ, người hơi nghiêng về phía phải. Chân trái làm động tác giả như là gạt bóng sang phải, nhưng nâng cao và bước nhanh chéo sang phải qua bóng. Chân phải tiếp tục bước theo hướng cũ, chân trái tiếp tục đẩy bóng đi thẳng. Trong khi đó đối phương đã đổi hướng ngăn chặn sang phía phải (Hình 25).

*** Dừng bóng đổi hướng:**

Khi đang dẫn bóng, bị đối phương theo sát phía bên cạnh (thí dụ là bên trái), cầu thủ có thể làm



Hình 26

động tác giả bằng cách dừng bóng và đổi hướng dẫn bóng để thoát khỏi áp lực ngăn chặn.

Động tác được thực hiện như sau: thân người hơi nhô về trước, chân phải làm động tác như là vẫn đẩy bóng về trước, nhưng bất ngờ hạ trọng tâm và dùng gan bàn chân giữ bóng lại, đồng thời quay thân thật nhanh 180^0 đổi hướng ngược trở lại. Chân phải sau khi giữ bóng lại, chuyển nhanh thành chân trụ, để chân trái đẩy bóng đi theo hướng ngược với hướng cũ (Hình 26).

Động tác giả khi đối phương ở trước mặt:

Động tác giả để vượt qua đối phương ở trước mặt được gọi chung là những kỹ thuật lừa bóng. Có rất nhiều cách thức lừa bóng, thậm chí có những cách thức của riêng một số danh thủ nổi tiếng, những cầu thủ khác khó mà bắt chước được. Lừa bóng qua đối phương là một trong những hoạt động hấp dẫn, đẹp nhất của bóng đá. Cần có sự tập luyện đầy đủ và thường xuyên mới có thể thành công.

Một số cách thức thông dụng của kỹ thuật lừa bóng:

** Gạt bóng qua lại giữa hai chân:*

Cầu thủ dẫn bóng thẳng vào đối phương trước mặt, khi còn cách một khoảng cách thích hợp (độ 1 – 2m tùy theo tốc độ chạy), cầu thủ nghiêng người

sang một bên và gạt bóng về hướng đó (thí dụ bên trái). Nhưng đột ngột nghiêng người trở lại và dùng chân trái gạt bóng trả lại phía phải, trong khi đối phương đã phản ứng nhào sang hướng trái.

Nếu có khả năng thật nhanh đảo thân, thì cầu thủ có thể tiến hành nhiều lần gạt bóng qua lại để vượt qua những hậu vệ có kinh nghiệm "bắt bài" tiền đạo.

** Vờ đá bóng đi:*

Khi đối phương tiến lên tấn công trực diện, cầu thủ có thể làm động tác đánh lừa đơn giản là vung chân sút bóng đi (hoặc chuyền bóng đi). Động tác vung chân sút bóng được phối hợp đánh lừa bằng cả tay, cả nét mặt, làm cho đối phương phải dừng lại dùng thân che chắn. Thậm chí cầu thủ có thể làm động tác đá rất mạnh khiến đối phương phải nhảy quay lưng lại vì sợ. Lúc đó cầu thủ nhanh chóng ghìm chân lại để đẩy bóng đi tiếp theo hướng thuận lợi.

** Vờ gạt bóng sang hướng bên:*

Kỹ thuật này thường được thực hiện khi đối phương tiến đến theo hướng chếch (thí dụ chếch với hướng trái người dẫn bóng). Cầu thủ dẫn bóng tới cự ly thích hợp, hơi nghiêng người sang trái, dùng má ngoài chân trái như là sẽ gạt bóng sang phía trái, nhưng rất nhanh nâng chân bước qua bóng

chéo sang phía trái. Bước này cần dài hơn bình thường. Khi hạ chân trái xuống làm chân trụ, thân người quay nghiêng một chút, chân phải tiếp tục đẩy bóng đi. Động tác này còn nhằm để che bóng trước đối phương.

Những sai lầm thường mắc:

Thông thường cầu thủ mới tập các kỹ thuật động tác giả thường mắc những sai sót cơ bản sau:

- Thân người vẫn duy trì ở tư thế bình thường của các hoạt động trước đó, đặc biệt là không hạ thấp trọng tâm, nên khó khăn trong việc chuyển đổi bất ngờ trọng tâm thân thể từ phía này sang phía kia (do quán tính còn quá lớn).
- Không tạo được các động tác nhanh, bất ngờ dù là có bóng hay không có bóng.
- Không xác định được đúng tốc độ của bóng, của đối phương, hậu quả là thực hiện động tác giả quá sớm hoặc quá muộn.

Tổ chức tập luyện:

- Cầu thủ dẫn bóng về phía trước và làm động tác giả ở gần cột dẫn bóng.
- Cầu thủ đẩy bóng lăn nhẹ về phía trước, chạy theo làm động tác giả tiếp tục dẫn bóng chạy về phía trước.
- Cầu thủ có bóng, theo tín hiệu còi của HLV làm

động tác lắc thân sang một bên và bứt tốc độ đột biến với bóng sang phía khác.

- Hai cầu thủ, một dẫn bóng tìm cách lừa qua đối phương để tiến lên phía trước trong một hành lang giới hạn (khoảng 3 – 4m). Cầu thủ thứ hai cố gắng không cho đối phương có bóng lừa qua mình vượt lên phía trước và cướp được bóng.

- Tập nâng cao theo yêu cầu mang tính chất thi đấu (có dùng sức mạnh va chạm, có tốc độ và có hiệu quả).

- Một người đứng tại chỗ và sẽ phản ứng đúng theo hướng người có bóng làm động tác giả. Cầu thủ có bóng, dẫn bóng chậm đến gần đối phương, thực hiện kỹ thuật động tác giả để dẫn bóng vượt qua.

- Mỗi người một bóng dẫn tự do trong khu vực quy định (thí dụ 20m x 20m). Mọi người cố gắng thực hiện động tác giả mỗi khi đối mặt nhau.

- Mỗi người một bóng, dẫn chậm. Theo hiệu lệnh (thí dụ là tiếng còi của HLV) cùng làm động tác giả (bất kỳ kỹ thuật nào do tự chọn).

Tăng dần tốc độ dẫn bóng và thực hiện nhiều kỹ thuật động tác giả tự chọn.

- Cầu thủ dẫn bóng làm động tác giả qua nhiều người ở các vị trí khác nhau.

- Cầu thủ ở hàng A dẫn bóng lần lượt vượt qua các cầu thủ hàng B chạy ngược chiều. Các cầu thủ

hàng B chạy chậm (sau tăng dần tốc độ) và phản ứng đúng theo hướng động tác giả của người dẫn bóng.

- Tập theo đôi; một người có bóng, một người không có bóng làm nhiệm vụ tranh cướp lại bóng (nhưng thụ động). Loại bài tập này có thể tập vào phần khởi động của buổi tập kỹ thuật.

VII. GIẢNG DẠY KỸ THUẬT TRANH CƯỚP BÓNG

1. Giảng dạy kỹ thuật tranh cướp bóng cơ bản

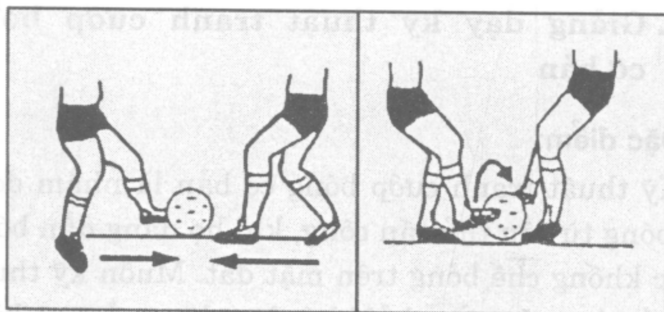
Đặc điểm:

Kỹ thuật tranh cướp bóng cơ bản là nhằm đoạt lại bóng từ cầu thủ tấn công, khi họ đang dẫn bóng hoặc khống chế bóng trên mặt đất. Muốn kỹ thuật thành công còn cần phải khéo léo, dũng cảm và kiên quyết trong hành động.

Nguyên lý kỹ thuật:

Khi chuẩn bị vào tranh bóng, cần có một khoảng cách (1 – 2m), cầu thủ cần xác định vị trí đối thủ có bóng trước khi bước vào tranh bóng. Để vào tranh bóng có hiệu quả, đôi khi cần phải thực hiện động tác giả để đánh lừa buộc đối phương phải rơi vào tư thế lỡ đà.

Khi tranh bóng, thân người cầu thủ sẽ bịt kín đường đi của đối phương và quả bóng bị chặn lại bằng cạnh trong bàn chân. Các khớp đối kháng phải được giữ cố định chặt cứng. Thân có xu hướng lao về trước để chống lại hướng tiến của đối phương. Tay dang rộng tự nhiên để giữ thăng bằng. Động tác được thực hiện như là đá bóng bằng cạnh trong bàn chân, nhưng thay vì đá lăng chân về trước, cầu thủ cần "dập" vào bóng và giữ chặt, sau đó đẩy lăn bóng qua chân đối phương (Hình 27).



Hình 27

Những sai lầm thường mắc:

- Tư thế chuẩn bị vào tranh bóng không thuận lợi.

- Lòng chân khi thực hiện "dập" bóng.

- Không có động tác lăn hất bóng ra khỏi chân đối phương.

- Động tác được thực hiện như là đá bóng, mà không giữ cứng lại.

Tổ chức tập luyện:

- Hai cầu thủ đối diện ở khoảng cách gần. Giữa họ là một quả bóng nhồi, chân trụ của hai cầu thủ đặt ngang bóng, chân kia đá lăng về sau. Theo hiệu lệnh còi của HLV cùng một lúc đá chân về phía trước, "đá dập" bằng lòng vào bóng và dùng gan bàn chân kéo bóng qua mu bàn chân đối phương để lấy bóng.

- Cầu thủ tranh cướp bóng đứng sau bóng nhồi. Cầu thủ thứ hai từ khoảng cách 2m chạy lại. Cũng giống như bài tập trên cả hai cầu thủ làm động tác đá cùng một lúc vào bóng. Nếu bài tập thực hiện đúng thì bóng sẽ nằm lại trong chân người tranh bóng còn người thứ hai do chạy đà có quán tính nên có thể tiếp tục di chuyển qua bóng.

- Cầu thủ A dẫn bóng về phía cầu thủ B, cầu thủ B đứng tại chỗ và đưa chân ra phía trước để tranh cướp bóng bằng lòng khi cầu thủ A chạm vào bóng.

- Cầu thủ phá bóng A đứng tại chỗ. Ba cầu thủ có bóng B, C, D đứng cách nhau 3m lần lượt dẫn bóng về phía cầu thủ A. Khi cầu thủ tiến lại gần khoảng cách thích hợp, cầu thủ A đưa chân về trước làm động tác dập lấy bóng bằng lòng bàn chân.

- Hai cầu thủ một dẫn bóng và một tranh cướp bóng, sau đó đổi chức năng cho nhau.

- Cầu thủ nhóm A dẫn bóng, cầu thủ nhóm B tiến lên tranh cướp bóng, sau khi đoạt được bóng, chuyền cho cầu thủ ở hàng A và chạy về cuối hàng A. Cầu thủ hàng A sau khi mất bóng chạy về cuối hàng B.

- Thực hiện tranh cướp bóng từ các phía khác nhau: cầu thủ từ hàng A tiến lên tranh cướp bóng với lần lượt các hàng B – C – D: tranh được bóng đều trả lại các hàng đó. Các cầu thủ dẫn bóng sau bài tập sẽ di chuyển đổi hàng: B sang A, C sang B, D sang C và A sang D.

- Cầu thủ B từ đường biên ngang dẫn bóng lên chuyền cho cầu thủ A và tiến lên tranh cướp bóng, khi cầu thủ A dẫn bóng để sút cầu môn.

- Cầu thủ A cố gắng vượt qua B, còn B cố gắng cản phá. Ai có bóng cuối cùng sẽ sút cầu môn. Sau đó A về hàng B, B sang hàng A.

- A và B thực hiện một số đường chuyền bóng cho nhau, sau đó một người (B) thực hiện tranh cướp lại bóng. Ai có bóng cuối cùng sẽ thực hiện sút cầu môn.

2. Giảng dạy kỹ thuật tỳ vai

Đặc điểm:

Tỳ vai trong tranh cướp bóng là hành động của người phòng thủ nhằm giành lại quyền kiểm soát bóng từ đối phương. Luật Bóng đá cho phép cầu thủ

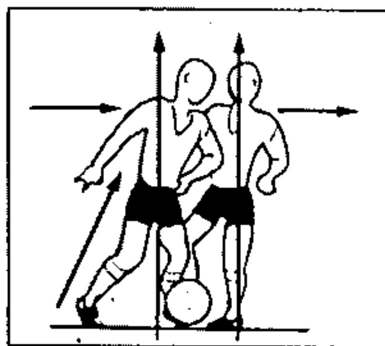
dùng vai gây sức ép lên đối phương để làm mất thăng bằng trong khi đối phương đang khống chế bóng (nếu đối phương chưa kiểm soát được bóng, hoặc cầu thủ không với mục đích giành lại bóng mà chỉ nhằm vào đối phương thì tỳ vai sẽ sai luật).

Đây là kỹ thuật thông dụng, tuy nhiên nếu thực hiện không đúng quy định sẽ bị phạm lỗi "xô đẩy đối phương" hoặc "ngăn cản đối phương chơi bóng một cách sai luật".

Nguyên lý kỹ thuật:

Trong kỹ thuật tỳ vai tranh bóng, vai ở đây bao gồm phần vai và phía trên cánh tay được ép sát vào người.

Khi thực hiện vai và tay bên phía tỳ vào đối thủ phải khép chặt vào thân người bằng cách khống chế



Hình 28

chặt cứng các cơ vùng đó. Mắt nhìn vào bóng và quan sát chân đối phương phía gần. Khi chân đó vừa dời đất là thời cơ để thực hiện động tác tỳ vai có hiệu quả nhất làm đối phương mất thăng bằng, không kiểm soát được bóng. Trước khi tỳ vai, cầu thủ cần khuỵu chân phía bên vai tỳ, hạ thấp trọng tâm để giữ thăng bằng (Hình 28).

Những sai lầm thường mắc:

- Không quan sát được bóng và chân đối phương nên thực hiện động tác kỹ thuật sai.
- Thả lỏng người, tay phía vai tỳ không khép sát người, không làm chặt cứng.
- Thực hiện động tác va chạm quá muộn hoặc quá sớm dẫn đến phạm lỗi hoặc không giành được bóng.
- Cầu thủ chỉ chú ý hành động vào người đối phương chứ không phải là vào bóng, sẽ bị phạm luật.
- Không kiên quyết, mạnh mẽ cũng sẽ không thành công.

Tổ chức tập luyện:

- Hai cầu thủ A và B đi sát liền nhau. A chọn thời điểm khi chuyển trọng tâm sang chân xa (chân trụ là chân ở phía ngoài) thì A dùng vai đẩy vào vai B.
- Bài tập giống như trên nhưng các cầu thủ thực hiện trong khi chạy chậm.

- Cầu thủ A chạy chậm dẫn bóng. B đi bên cạnh và chọn thời điểm khi A chuyển trọng tâm sang chân xa thì đẩy vai lấy bóng.

- Cũng như bài tập trên nhưng các cầu thủ di chuyển chạy chậm sau đó tăng nhanh dần tốc độ chạy.

- Hai cầu thủ A và B lần lượt thực hiện vai trò dẫn bóng và tranh cướp bóng. Cầu thủ dẫn bóng chống lại cầu thủ phá bóng bằng cách dùng vai của mình đẩy lại vai đối phương.

- Cầu thủ A và B bước chậm tiến lại gần nhau. A dẫn bóng còn B tranh cướp bóng. Trước tiên chân của hai cầu thủ phải cố gắng dập vào bóng và vào thời điểm khi hai chân gặp nhau, các cầu thủ phải dùng vai để đẩy nhau hợp lý.

- Theo hiệu lệnh của HLV, số 1 và 2 cùng chạy lên để nhận bóng do HLV chuyền cho (khoảng 6-8m). Cố gắng để nhận được bóng và kiểm soát bóng, người kia cố gắng dùng kỹ thuật tỳ vai để đoạt lại bóng.

- Cũng như bài tập trên: hai người cố gắng đoạt bóng của nhau bằng kỹ thuật tỳ vai, sau đó ai kiểm soát được bóng sẽ thực hiện sút cầu môn.

- Cầu thủ hàng A chuyền bóng sang cho hàng B sau đó chạy lên để tranh cướp lại bằng kỹ thuật tỳ vai. B nhận bóng và dẫn lên, cố gắng không để A đoạt lại bóng.

Như bài tập trên nhưng kết thúc bằng sút cầu môn và khi trở về cầu thủ sẽ đổi hàng cho nhau.

VIII. GIẢNG DẠY KỸ THUẬT NÉM BIÊN

Đặc điểm:

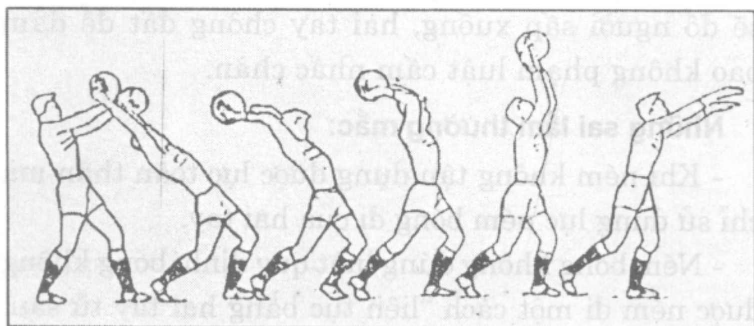
Kỹ thuật ném biên là kỹ thuật duy nhất cầu thủ (trừ thủ môn) được phép sử dụng đôi tay điều khiển bóng. Dùng tay điều khiển trái bóng bao giờ cũng dễ dàng hơn là dùng chân, nhưng ở kỹ thuật ném biên, mục đích chính là đưa bóng đi xa, nên tận dụng sự khéo léo của đôi tay ở đây thấp hơn so với yêu cầu dùng sức mạnh của đôi tay và toàn thân.

Lợi thế của ném biên là có thể đưa bóng đi xa (người khỏe có thể ném xa tới trên 30 m). Nếu ném biên ở gần cầu môn đối phương thì đường bóng có khi cũng có lợi thế như quả đá phạt góc. Hơn nữa, ở ném biên không có việt vị nên phạm vi hoạt động của bên tấn công rất rộng, có nhiều khả năng gây nguy hiểm cho cầu môn đối phương.

Nguyên lý kỹ thuật:

Cầu thủ đứng chân trước sau khoảng một bước (sẽ vững chắc hơn so với cách đứng ngang chân), chân hơi khuỵu. Cầm bóng bằng hai tay đưa thẳng ra phía trước, đầu hơi ngẩng để quan sát phía trước. Đó là tư thế chuẩn bị ném biên.

Khi ném, cầu thủ ngửa căng người ra phía sau, hai tay đưa bóng lên cao qua đầu về phái sau, khuỷu tay hơi co, chân chùng thấp, trọng tâm rơi vào chân phía sau. Toàn thân căng như cánh cung. Dùng sức toàn thân gập người về trước, chân sau đẩy mạnh, chuyển trọng tâm về chân trước đồng thời hai tay duỗi căng ném bóng qua đầu về trước. Khi bóng rời khỏi tay được cộng thêm cả lực vút cổ tay. Động tác phải tiến hành nhanh và liên tục (Hình 29).



Hình 29

Khi ném mạnh, thân sẽ lao về trước do quán tính, có thể khắc phục bằng cách kéo chân sau lên sát chân trước (chân phải rê trên sân, nếu nhấc cao khỏi mặt đất là sai luật). Để "phanh" người trong

giây lát, chờ cho bóng dời khỏi tay bay đi, cầu thủ có thể bước chân bình thường lên giữ thăng bằng.

Kỹ thuật ném biên có thể thực hiện bằng chạy lấy đà một số bước trước khi ném bóng đi để tăng lực ném. Cách ném này sẽ khó hơn do quán tính lao về trước của cầu thủ rất lớn. Do đó, lỗi hay mắc ở đây là cầu thủ sẽ nhấc chân sau theo thói quen tự nhiên để không bị ngã. Vì vậy, nhiều cầu thủ đã thực hiện như sau: để tận dụng toàn bộ lực ném (do chạy đà, căng thân, vút tay ném bóng về trước) mà không cần "phanh lại", sau khi ném bóng đi cầu thủ sẽ đổ người sấp xuống, hai tay chống đất để đảm bảo không phạm luật cấm nhấc chân.

Những sai lầm thường mắc:

- Khi ném không tận dụng được lực toàn thân mà chỉ sử dụng lực ném bóng đi của hai tay.

- Ném bóng không đúng luật quy định: bóng không được ném đi một cách "liên tục bằng hai tay từ sau, qua đầu ra trước" mà động tác đứt quãng và bóng ném đi qua một bên vai.

- Sai luật nhiều nhất là nhấc chân lên khỏi mặt đất.

Tổ chức tập luyện:

- Để có cảm giác ưỡn căng người, cầu thủ tập cầm bóng bằng hai tay đưa qua đầu về sau và thả cho bóng

rơi xuống, sao cho bóng rơi phía sau của gót chân sau.

- Hai cầu thủ đứng cách nhau 5 – 6m, lần lượt ném biên cho nhau tại chỗ.

- Cũng như bài tập trên nhưng lấy đà bằng cách đi bộ hai đến ba bước chân.

- Đứng cách tường 2,5 – 3m, các cầu thủ ném bóng bằng hai tay từ phía sau đầu không có sự phối hợp lực của thân và chân. Chú ý tới động tác vút tay ở giai đoạn cuối khi ném bóng của các ngón tay.

- Cách đường biên dọc vẽ 3 vòng tròn đồng tâm có đường kính 1,5m; 1m, và 0,5m. Mỗi cầu thủ ném biên 10 lần xem ai đạt được nhiều điểm nhất. Bóng rơi vào vòng tròn nhỏ nhất được 3 điểm, vòng trung bình 2 điểm, vòng lớn nhất 1 điểm và ngoài vòng 0 điểm.

- Cầu thủ A cầm bóng di chuyển dọc theo đường biên và ném bóng về phía trước mặt cho đồng đội, cầu thủ B di chuyển lên nhận bóng và chuyền lại cho A. Sau 10 lần thì hai cầu thủ sẽ đổi vị trí cho nhau.

- Thực hiện ném biên + dừng bóng + chuyền bóng: ba nhóm tập (A, B, C) đứng thành hình tam giác. Bắt đầu từ A ném biên cho B và chạy về cuối hàng B. Cầu thủ B tiến lên dừng bóng và đá cho C, chạy về cuối hàng C. Cầu thủ hàng C bắt bóng và ném biên sang cho hàng A rồi chạy về cuối hàng A. Thực hiện liên tục nhiều lần.

- Ném biên và đánh đầu (hoặc sút bóng) vào cầu

môn: cầu thủ ở hàng A ném bóng (ném biên) vào trước cầu môn để các cầu thủ hàng B chạy lên đánh đầu (hoặc đá bóng) vào cầu môn. Thực hiện xong A chuyển sang hàng B, và B chuyển sang hàng A.

- Thi ném biên xa và chính xác: tổ chức thi ném bóng xa trong hành lang rộng 7 m. Có thể chạy lấy đà hoặc đứng tại chỗ để ném bóng, yêu cầu ném đúng luật (không nhấc chân lên, không đứng qua vạch giới hạn).

IX. GIẢNG DẠY KỸ THUẬT THỦ MÔN

Thủ môn là người có hoạt động chuyên môn khác rất nhiều so với mười cầu thủ còn lại của đội bóng. Đó là hoạt động chủ yếu bằng đôi tay theo quy định của luật Bóng đá: được phép dùng tay điều khiển bóng trong khu vực 16m50 (khu cấm địa) của mình, trừ trường hợp đường bóng do cầu thủ đội nhà đá bóng bằng chân, ném biên về.

Kỹ thuật của thủ môn được chia làm hai nhóm chính: các kỹ thuật phòng thủ và các kỹ thuật tấn công. Do nhiệm vụ chủ yếu của thủ môn là hoạt động phòng thủ nên những kỹ thuật phục vụ cho hoạt động phòng thủ được coi là cơ bản.

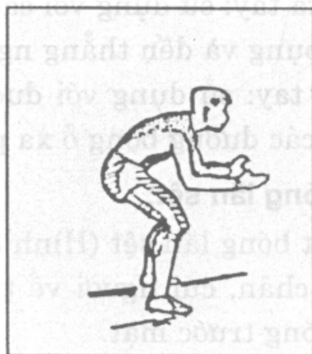
Một số kỹ thuật phòng thủ và tấn công cơ bản của thủ môn:

1. Các kỹ thuật phòng thủ của thủ môn

Tư thế cơ bản:

Tư thế cơ bản là tư thế chuẩn bị cho hành động đón bóng của thủ môn (vì vậy chỉ duy trì khi cần thiết, khi không sử dụng, thủ môn ở tư thế bình thường). Tư thế này giúp thủ môn chuyển sang các hoạt động khác một cách thuận lợi và nhanh chóng. Duy trì tư thế cơ bản lâu sẽ bị mệt.

Hai chân đứng rộng bằng vai, đầu gối hơi gập và thân nhô về trước, trọng tâm cơ thể rơi vào mũi bàn chân (để xuất phát được nhanh). Hai tay buông tự nhiên trước ngực, khuỷu tay hơi co, lòng bàn tay hướng vào nhau. Đầu ngẩng lên để theo dõi phía trước (Hình 30).



Hình 30

Các thế tay bắt bóng:

Thủ môn có hai thế tay bắt bóng (Hình 31).



Hình 31

- Bắt bóng ngửa tay: sử dụng với các đường bóng thấp, cao ngang bụng và đến thẳng người.

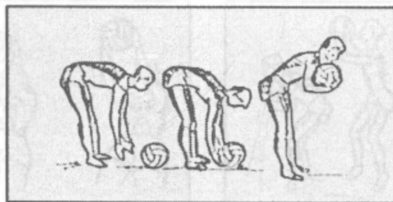
- Bắt bóng úp tay: sử dụng với đường bóng cao chính diện, hoặc các đường bóng ở xa phía bên.

Kỹ thuật bắt bóng lăn sệt:

Có hai cách bắt bóng lăn sệt (Hình 32).

- Đứng thẳng chân, cúi người về trước, hai tay duỗi thẳng đón bóng trước mặt.

- Nửa quỳ bắt bóng: một gối quỳ xuống đất, một gối gập cao, tay hơi co và thân xoay nghiêng để đón bắt bóng.

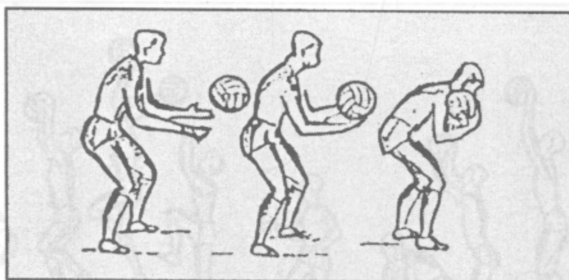




Hình 32

Bắt bóng ngang bụng:

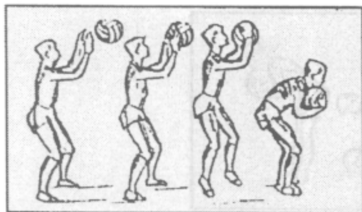
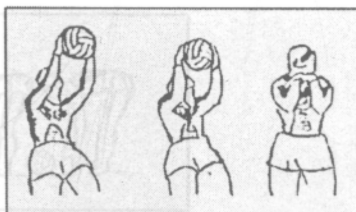
Thủ môn dùng thế ngửa tay bắt bóng và ôm bóng ngang bụng (Hình 33).



Hình 33

Kỹ thuật bắt bóng cao ngang đầu:

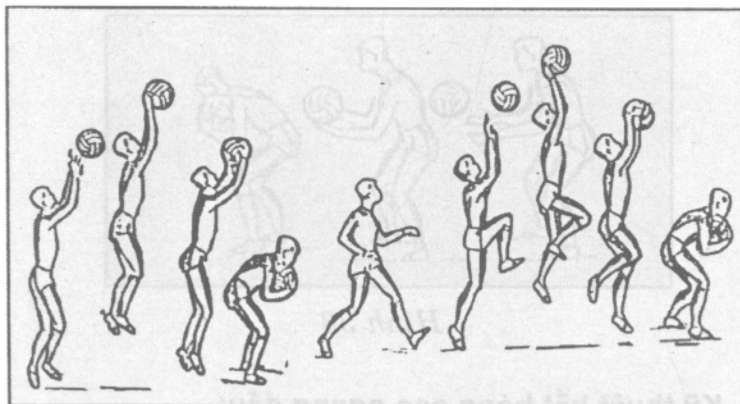
Thủ môn dùng thế úp tay để bắt bóng, sau đó thả bóng xuống để ôm ngang ngực (Hình 34).

Hình 34

Kỹ thuật bắt bóng cao trên đầu:

Đối với các đường bóng cao trên tầm tay với, thủ môn phải nhảy lên, dùng thế úp tay để bắt bóng. Có thể đứng tại chỗ bật nhảy lên bắt bóng cao, hoặc chạy đà bật nhảy lên bắt bóng cao (tùy thuộc vào đường bóng và khả năng có thể chạy đà - Hình 35).



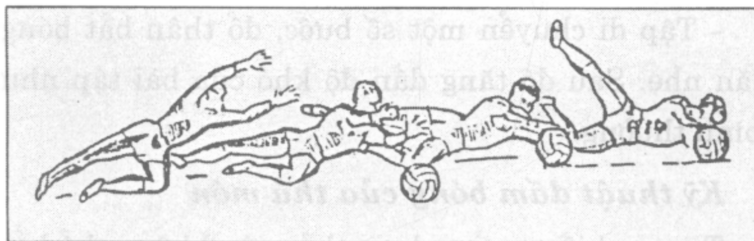
Hình 35

Kỹ thuật đổ thân người bắt bóng:

Đối với những đường bóng ở xa phía trên, thủ môn cần phải đổ thân vươn người mới có thể tới bóng.

Kỹ thuật:

Từ tư thế cơ bản, chuyển trọng tâm sang chân phía có bóng, đồng thời bước sang phía đó một bước ngắn để thực hiện đổ thân. Khi đổ thân, người vươn mạnh và đưa thẳng hai tay về phía bóng, chạm đất theo thứ tự từ cẳng chân, đùi, hông rồi đến lườn. Để thân người vươn mạnh về phía bóng khi đổ thân, chân phía đối diện kết hợp duỗi mạnh khớp gối (Hình 36).



Hình 36

Kỹ thuật đổ thân dạng này cũng được thực hiện sau khi bắt được bóng, thủ môn bị mất thăng bằng hoặc mất đà...

Để tập kỹ thuật đổ thân bắt bóng, cần thực hiện theo các giai đoạn:

- Tập đổ thân từ tư thế ngồi duỗi thẳng chân, quỳ, ngồi xổm...

- Như phần tập trên, nhưng đưa hai tay cao trên đầu.

- Tập đổ thân từ tư thế đứng dạng chân.

(Tất cả phần tập trên được thực hiện trên đệm hoặc cát).

- Tập với bóng đặt tại chỗ (cách về phía bên độ 1m). Có thể tập trên đệm hoặc sân mềm.

- Tập với bóng lăn nhẹ đúng tầm đổ thân.

- Tập di chuyển một số bước, đổ thân bắt bóng lăn nhẹ. Sau đó tăng dần độ khó của bài tập như bình thường.

Kỹ thuật đấm bóng của thủ môn

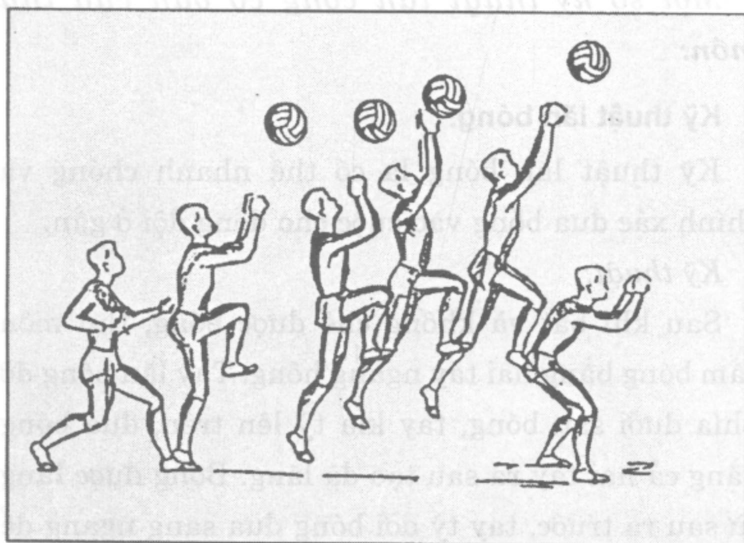
Trong nhiều trường hợp, thủ môn không thể bắt bóng (do ở quá xa tầm bắt hoặc do bóng trơn, mạnh, bắt không an toàn, do đối phương cản trở...) sẽ chọn giải pháp đấm bóng đi xa. Mục đích là đưa bóng đi xa khỏi cầu môn, càng xa càng tốt.

Thủ môn có thể thực hiện đấm bóng bằng hai tay hoặc bằng một tay.

Kỹ thuật đấm bóng bằng hai tay:

Có thể thực hiện bằng chạy đà bật nhảy hoặc bật nhảy không chạy đà, hoặc đứng tại chỗ. Phần tiếp xúc nắm tay vào bóng thường là mặt trên nắm tay (phần các đốt xương trong của ngón tay khi nắm lại) hoặc có thể là mặt trước của nắm tay (phần cườm bàn tay).

Lực tác động của kỹ thuật đấm bóng do duỗi cánh tay (duỗi khớp vai, khớp khuỷu) tạo ra, cùng với lực tạo nên do bật nhảy của thủ môn (Hình 37).



Hình 37

2. Các kỹ thuật tấn công của thủ môn

So với hoạt động phòng thủ, hoạt động tấn công của thủ môn ít hơn, tuy nhiên tầm quan trọng của nó không phải là nhỏ. Một đường bóng vào cuộc của thủ môn chính xác, kịp thời, có thể giúp cho đội nhà tổ chức phản công thuận lợi, chiếm ưu thế, dẫn đến chiến thắng.

Các kỹ thuật tấn công của thủ môn bao gồm: lăn bóng, ném bóng, đá bóng.

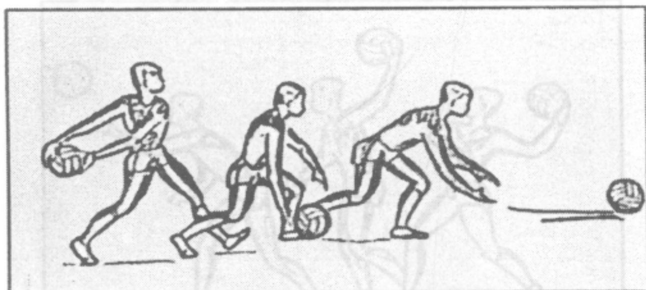
Một số kỹ thuật tấn công cơ bản của thủ môn:

Kỹ thuật lăn bóng:

Kỹ thuật lăn bóng là có thể nhanh chóng và chính xác đưa bóng vào cuộc cho đồng đội ở gần.

Kỹ thuật:

Sau khi bắt và khống chế được bóng, thủ môn cầm bóng bằng hai tay ngang hông. Tay lăn bóng đỡ phía dưới sau bóng, tay kia tỳ lên trên, đưa bóng bằng cả hai tay ra sau tạo đà lăng. Bóng được lăng từ sau ra trước, tay tỳ dời bóng đưa sang ngang để giữ thăng bằng, tay kia tiếp tục đẩy mạnh bóng đi và nhả bóng khi hết đà tay (Hình 38).



Hình 38

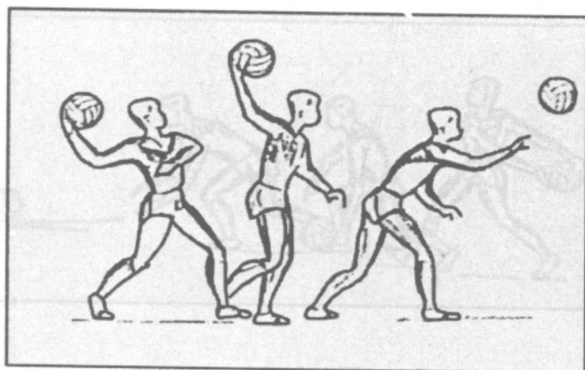
Kỹ thuật ném bóng cao tay:

Có thể sử dụng để chuyền bóng cho đồng đội ở khoảng cách xa trung bình (20 – 30m).

Kỹ thuật:

Sau khi bắt được bóng, thủ môn cầm bóng bằng hai tay, tay ném đỡ phía dưới sau bóng, tay kia tỳ vào bóng để đưa bóng về phía sau cao ngang đầu. Khi ném, tay ném duỗi thẳng đẩy bóng từ sau ra trước qua đầu (Hình 39).

Kết hợp đẩy chân sau, nhô người về trước để tăng lực vút cánh tay đẩy bóng đi, trọng tâm chuyển từ chân sau sang chân trước. Khi ném bóng, cổ tay hơi lỏng đủ linh hoạt để điều khiển bóng đi đúng hướng. Kết thúc bằng một bước tiến về trước để giữ thăng bằng.



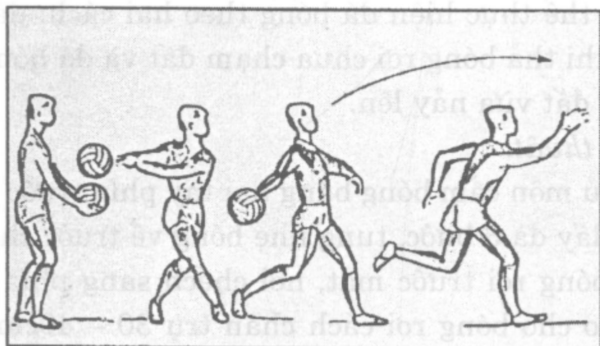
Hình 39

Kỹ thuật ném bóng ngang tay:

Kỹ thuật này có thể đưa được bóng đi xa nhất.

Kỹ thuật:

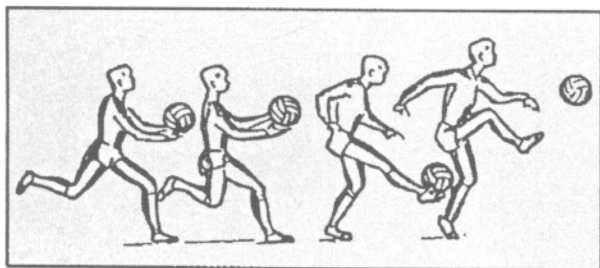
Hai tay cầm bóng trước thân. Tay ném đỡ phía sau – dưới bóng, tay kia tỳ lên trên hỗ trợ. Khi ném, tay đưa bóng thẳng ngang vai ra phía sau, đồng thời xoay nghiêng thân, bắt đầu lăng về trước, tay hỗ trợ dời bóng đưa nhanh về trước để tạo đà lăng và giữ thăng bằng, tay ném duỗi thẳng căng đẩy bóng từ sau ra trước theo hướng lên cao, đồng thời xoay thân trở lại, lao người về trước. Để giữ thăng bằng, sau khi bóng ra khỏi tay thủ môn bước lên một vài bước (Hình 40).



Hình 40

Các kỹ thuật đá bóng:

Sau khi bắt được bóng, thủ môn có thể thả bóng để đá bằng kỹ thuật đá bóng mu chính diện (Hình 41).



Hình 41

Có thể thực hiện đá bóng theo hai cách: đá trực tiếp khi thả bóng rơi chưa chạm đất và đá bóng khi chạm đất vừa nảy lên.

Kỹ thuật:

Thủ môn cầm bóng bằng hai tay phía trước thân, chạy lấy đà 3 bước, tung nhẹ bóng về trước cho vừa tầm bóng rơi trước mặt, hơi chếch sang phía chân đá sao cho bóng rơi cách chân trụ 30 – 40cm. Các giai đoạn đá bóng thực hiện như kỹ thuật đá bóng mu chính diện.

CHƯƠNG II:

HUẤN LUYỆN CHIẾN THUẬT BÓNG ĐÁ CƠ BẢN

I. PHÂN LOẠI CHIẾN THUẬT BÓNG ĐÁ

Khi lựa chọn chiến thuật để tập luyện và thi đấu cần căn cứ vào khả năng cầu thủ. Chiến thuật hay nhưng cầu thủ không đủ khả năng thực hiện thì ý đồ chiến thuật sẽ không thực hiện được. Việc sử dụng chiến thuật trong thi đấu còn phụ thuộc vào đối phương (khả năng của cầu thủ và chiến thuật mà đối phương sử dụng), vào đặc điểm sân bãi (cứng, mềm, rộng, hẹp...), vào điều kiện thời tiết (gió, mưa, nắng chói...).

Chiến thuật bóng đá gồm hai loại: chiến thuật tấn công và chiến thuật phòng thủ theo các hình thức hoạt động cá nhân, nhóm, đồng đội. Các nội dung chiến thuật tấn công và phòng thủ được thể hiện ở bảng tóm tắt sau:

CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG

TẤN CÔNG CÁ NHÂN	- Di chuyển không có bóng (chạy chủ động, chạy thoát khỏi kèm). - Dẫn bóng (dẫn bóng đột phá, dẫn bóng lôi kéo chiến thuật). - Chuyền bóng (chuyền mở hướng tấn công, chuyền để dứt điểm). - Sút cầu môn (các cự ly sút bóng và đánh đầu). - Tấn công thủ môn (khi đã bắt được bóng, khi ra khỏi khu bảo vệ).
TẤN CÔNG NHÓM	- Phối hợp chạy chỗ, chuyền bóng 2, 3 người (chuyền thẳng, chéo, chuyền về). - Phối hợp tấn công cơ bản 2:1, 3:2, phá "bẫy việt vị". - Phối hợp tấn công nhóm với các tình huống cố định (đá phạt, ném biên).
TẤN CÔNG TOÀN ĐỘI	- Tấn công biên - Tấn công trung lộ. - Tấn công lật cánh. - Tấn công nhiều tuyến tham gia. - Phản công nhanh - Tấn công từ các tình huống cố định.

CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ

PHÒNG THỦ CÁ NHÂN

- Kèm người (kèm chặt, kèm hỗn hợp).
- Tranh cướp bóng (ở các vùng trên sân).
- Khống chế khu vực (phòng thủ bảo vệ có trọng điểm).
- Phòng thủ của thủ môn

PHÒNG THỦ NHÓM

- Chạy hỗ trợ (phòng thủ chưa khẩn cấp).
- Chạy bọc lót (phòng thủ khẩn cấp).
- Thực hiện "bẫy việt vị".

PHÒNG THỦ TOÀN ĐỘI

- Phòng thủ tuyến nghiêng (với 4 hậu vệ).
- Phòng thủ có hậu vệ thòng (với 3 hậu vệ và 2 tiền vệ).
- Phòng thủ kèm người, kèm khu vực, kèm hỗn hợp.
- Phòng thủ các tình huống cố định (đá phạt, ném biên...).

II. NHỮNG BÀI TẬP CHIẾN THUẬT CƠ BẢN

Để tiến hành tập chiến thuật cho toàn đội, trước hết từng cầu thủ phải có khả năng thực hiện các hoạt động chiến thuật cá nhân trên cơ sở đã biết sử dụng tương đối thành thạo các kỹ thuật cơ bản. Mặt khác trong khi tập các kỹ thuật cơ bản, cầu thủ cần phải nhanh chóng nắm được cách sử dụng các kỹ thuật đó vào mục đích thực tiễn (còn gọi là tập kỹ thuật ứng dụng). Có nghĩa là khi tập kỹ thuật cơ bản, cầu thủ cần phải hoàn chỉnh nó thông qua các bài tập mang tính chiến thuật.

Tập chiến thuật khác với tập kỹ thuật ở tính mục đích. Tập kỹ thuật là để thực hiện đúng động tác kỹ thuật, nâng cao hiệu quả sử dụng nó. Còn tập chiến thuật là sử dụng các kỹ thuật để phục vụ nhiệm vụ chiến thuật. Muốn tăng hiệu quả thực hiện nhiệm vụ chiến thuật, cầu thủ phải biết sử dụng nhiều loại kỹ thuật cho một mục đích chiến thuật. Có như vậy mới chủ động thích ứng với các tình huống luôn thay đổi trong thi đấu.

Những bài tập chiến thuật cơ bản bao gồm:

1. Bài tập 1 chống 1

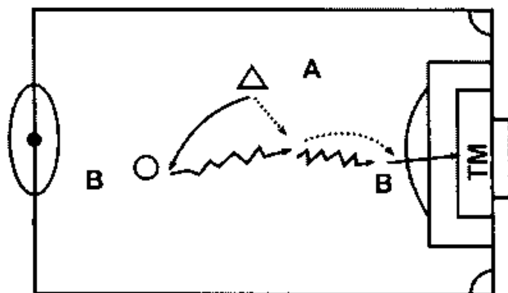
Mục đích của bài tập này là tạo ra tình huống để tập phát triển các kỹ năng chiến thuật cá nhân

trong tấn công và phòng thủ cơ bản.

Cầu thủ tấn công có bóng: cố gắng thoát khỏi sức ép của đối phương để dẫn bóng tới mục tiêu, hoặc để chuyền bóng, sút bóng...

+ Một số bài tập:

- A chuyền bóng cho B sau đó lao lên tranh cướp bóng. B nhận bóng và nỗ lực dẫn bóng vượt qua A để sút cầu môn (Hình 42).



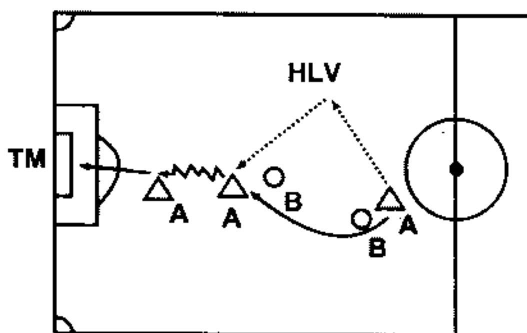
Hình 42

- Tiền đạo A cố gắng dẫn bóng qua hậu vệ B để tiến sát khung thành. Hậu vệ nỗ lực cản phá (phá bóng hoặc hích vay đẩy tiền đạo ra xa bóng).

- Cầu thủ A và B đuổi theo bóng, ai có bóng sẽ

dẫn bóng lên để sút cầu môn. Ai không có bóng sẽ phòng thủ.

- Cầu thủ A chuyền bóng cho HLV và làm động tác giả qua cầu thủ B sau đó di chuyển lên nhận lại bóng từ HLV để sút cầu môn. Cầu thủ B chỉ xuất phát để cản phá khi cầu thủ A đã động tác giả vượt qua (Hình 43).

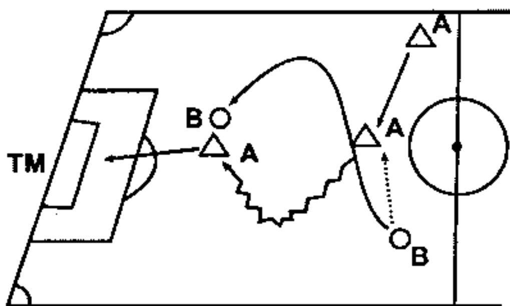


Hình 43

- Một trong hai cầu thủ chuyền bóng cho HLV và cả hai chạy lên tranh lại bóng. Ai có bóng sẽ tấn công cầu môn. Ai không có bóng sẽ phòng thủ.

- Cầu thủ B chuyền bóng về trước cho A, sau đó chạy vòng qua cọc trở về phòng thủ. Cầu thủ A

nhận bóng rồi dẫn bóng vòng qua cọc tấn công cầu môn (Hình 44).



Hình 44

2. Chuyền bóng bật tường

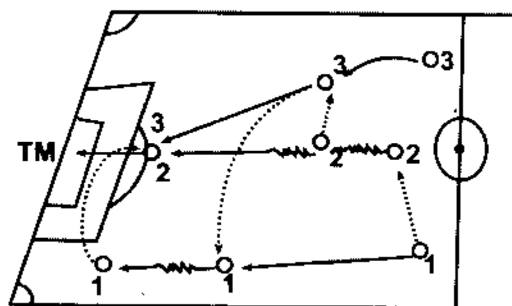
Chuyền bóng bật tường 1 hoặc 2 chạm là cách phối hợp đặc trưng của chuyền bóng hai người. Có thể chuyền bóng bật tường để thoát nhanh đường bóng khỏi đối phương hoặc là để đột nhập vào khu phòng thủ của đối phương sát cầu môn. Để thực hiện bật tường tốt cầu thủ trước khi chuyền bóng đi cần thực hiện động tác giả nhằm đánh lừa đối phương như là sẽ dừng lại sau khi chuyền bóng đi.

Nhưng ngay khi vừa chuyền bóng cho đồng đội thì bất ngờ tăng tốc, chạy vòng qua đối thủ để đón đường bóng bật trả lại từ đồng đội. Nếu không làm động tác giả thì phải sử dụng tốc độ cao để di chuyển nhanh vượt qua đối phương.

Một số bài tập về chuyền bóng bật tường:

- Bài tập 2 chống 2: Số 1 và số 2 cùng làm động tác giả để lôi kéo hai hậu vệ của đối phương rồi bất ngờ bật tường nhanh để sút cầu môn.

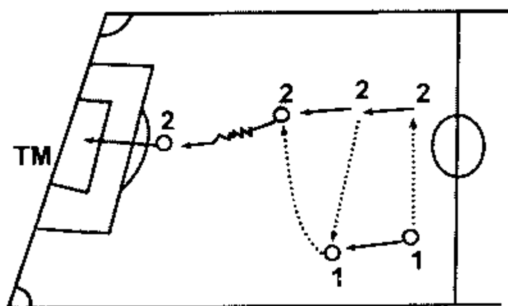
- Bài tập 3 chống 2: Chuyền bóng để lôi kéo đối phương, tạo khoảng trống cho đồng đội: Số 2 nhận bóng và đi vào trong để kéo hậu vệ theo. Sau đó bất ngờ bật tường với số 3 để số 3 chuyền ra chỗ trống cho số 1 chạy xuống. Số 1 dẫn bóng rồi chuyền vào cho số 2 và 3 tham gia sút cầu môn (Hình 45).



Hình 45

- Phối hợp dẫn bóng bật tường sút cầu môn.

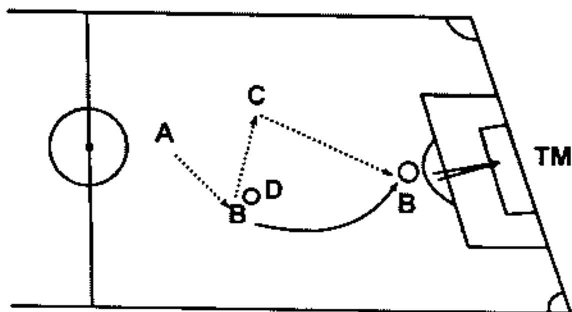
Từ giữa sân, cầu thủ số 1 và 2 chạy thẳng chuyền chéo cho nhau. Bất ngờ cầu thủ số 1 chuyền chọc khe để cầu thủ số 2 tăng tốc dẫn bóng sút cầu môn (Hình 46).



Hình 46

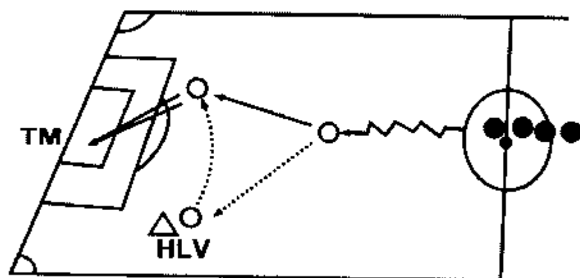
- Phối hợp nhóm 3 cầu thủ:

Cầu thủ A chuyền bóng cho cầu thủ B trước sự truy cản của cầu thủ D. Cầu thủ B chuyền bóng cho cầu thủ C và tăng tốc lên phía trước để nhận lại bóng của cầu thủ C bật tường cho để sút cầu môn (Hình 47).



Hình 47

- Các cầu thủ đứng thành hàng dọc ở khu vực giữa sân thực hiện dẫn bóng và bật tường với HLV đứng ở ngoài vòng 16m50 và sút cầu môn (Hình 48).



Hình 48

3. Thi đấu nhỏ

Thi đấu nhỏ là hình thức tập luyện bóng đá thông dụng và toàn diện đối với người mới tập, đặc biệt là đối với trẻ em. Trong thi đấu nhỏ thì cầu thủ được tiếp xúc với bóng nhiều hơn có thể áp dụng thực hành những kỹ năng về kỹ chiến thuật mới được học một cách dễ dàng hơn so với thi đấu trên sân lớn.

Bài tập thi đấu nhỏ cũng có thể thực hiện được 3 loại hình chiến thuật rõ rệt:

- Chiến thuật cá nhân: Cầu thủ có thể thực hiện các hoạt động về kèm người, tranh bóng, tạo khoảng trống, dẫn bóng, động tác giả, chuyền bóng sút cầu môn.

- Chiến thuật nhóm: chạy và hỗ trợ đồng đội, triển khai các bài tập phối hợp 2 đánh 1, 3 đánh 2, tổ chức dứt điểm tấn công biên, trung lộ, phối hợp bảo vệ khu trước cầu môn.

- Chiến thuật toàn đội: sử dụng những đường chuyền dài vượt tuyến, tổ chức đá chậm, phòng thủ kèm người, kèm khu vực, gây sức ép toàn sân. Tấn công biên, tấn công trung lộ.

Các hình thức tổ chức thi đấu nhỏ:

- Thi đấu 5 người với Luật thi đấu 5 người.

- Thi đấu 5 người theo Luật Bóng đá 11 người nhưng có lược bỏ một số điều luật như: không có việt vị, không có phạt 11m, làm hàng rào 3m hoặc 6m...

Một số hình thức thi đấu nhỏ hạn chế:

- Bên tấn công nhiều người hơn hoặc ngược lại.

- Quy định số lần chạm bóng liên tiếp (2 chạm).

- Quy định chỉ ghi bàn thắng bằng đánh đầu, bằng đường bóng lăn sệt, chỉ ghi bàn thắng khi toàn đội đã sang sân đối phương.

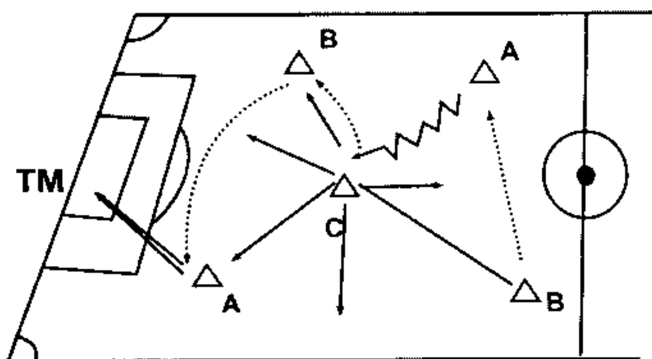
Tổ chức tập luyện:

- Thi đấu cầu môn nhỏ 4 x 4 trong khu vực 16m50 chọn người phân thành 4 đội thi đấu theo thể thức vòng tròn 1 lượt. Không chơi theo Luật bóng ra biên, bàn thắng chỉ được tính nếu bóng được đưa vào cầu môn từ phía chính diện. Mỗi trận 3 phút; yêu cầu các cầu thủ di chuyển hết khả năng.

- Hai đội thi đấu trên 1/2 sân lớn. Nhiệm vụ của hai đội là khống chế bóng bằng cách dẫn bóng, chuyền bóng chính xác và chuyền vào chỗ trống. Thi đấu được tiến hành theo Luật bóng đá hiện hành, nhưng khi phạm luật sẽ bị đuổi ra ngoài 30 giây. Đội thứ hai cố gắng cướp bóng của đối phương và khống chế bóng lâu hơn. Huấn luyện

viên bấm thời gian khống chế bóng riêng cho từng đội. Đội thắng là đội khống chế bóng lâu hơn trong quá trình thi đấu.

- Tranh cướp bóng 4 chống 2 trên một khoảng sân 20x20m, hai cầu thủ làm nhiệm vụ săn bóng, 4 cầu thủ còn lại di chuyển ra chỗ trống để chuyền bóng cho nhau. Số lần chuyền bóng được thực hiện theo quy định (3; 2; 1 lần). Nếu mắc sai lầm (bóng ra ngoài phạm vi sân hoặc để đối phương cướp được bóng, chạm bóng) thì cầu thủ đó sẽ trở thành người săn bóng.



Hình 49

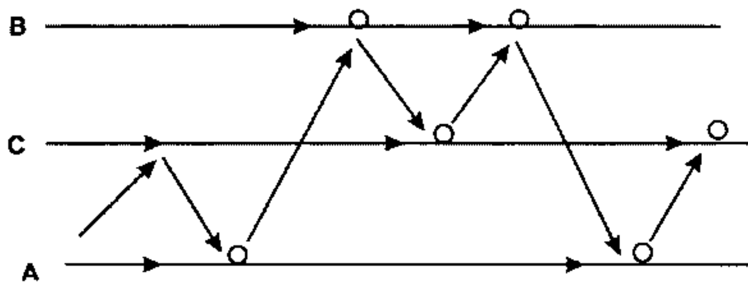
- Bài tập phối hợp giữa 3 cầu thủ A, B, C. B chuyền bóng nhẹ chính về phía trước cho A. A di chuyển lên nhận bóng và dẫn bóng chéo vào trong sân, B di chuyển lên cắt mặt A và nhận bóng từ A dẫn bóng tốc độ cao về phía bên phải đến gần khu vực 16m50 rồi chuyền ngang cho A bứt tốc độ lên nhận bóng và sút cầu môn. Cầu thủ C làm nhiệm vụ di chuyển không bóng lôi kéo đối phương (Hình 49).

CHƯƠNG III:

HUẤN LUYỆN CÁC BÀI TẬP PHỐI HỢP

1. Các bài tập trong chuyền bóng

- Ba cầu thủ A, B, C đứng hàng ngang. Cầu thủ A có bóng, chuyền chéo sang cho cầu thủ C, C chuyền nhẹ sang phải lên trước cho A di chuyển lên nhận bóng, A nhận bóng chuyền chéo mạnh sang trái cho B chạy lên nhận, B nhận bóng chuyền nhẹ

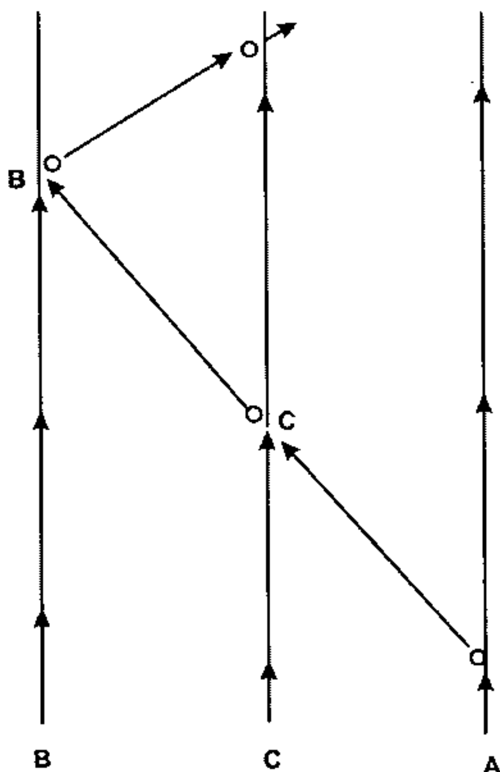


Hình 50

sang phải cho C và C lại chuyền nhẹ sang phải cho B, B nhận lại chuyền mạnh cho A và cứ thế A lại chuyền cho C...

Chú ý: Các cầu thủ sau khi chuyền bóng phải chạy thẳng về phía trước để đón bóng đồng đội chuyền cho (Hình 50).

- Ba cầu thủ A, B, C đứng thành hàng ngang, cầu

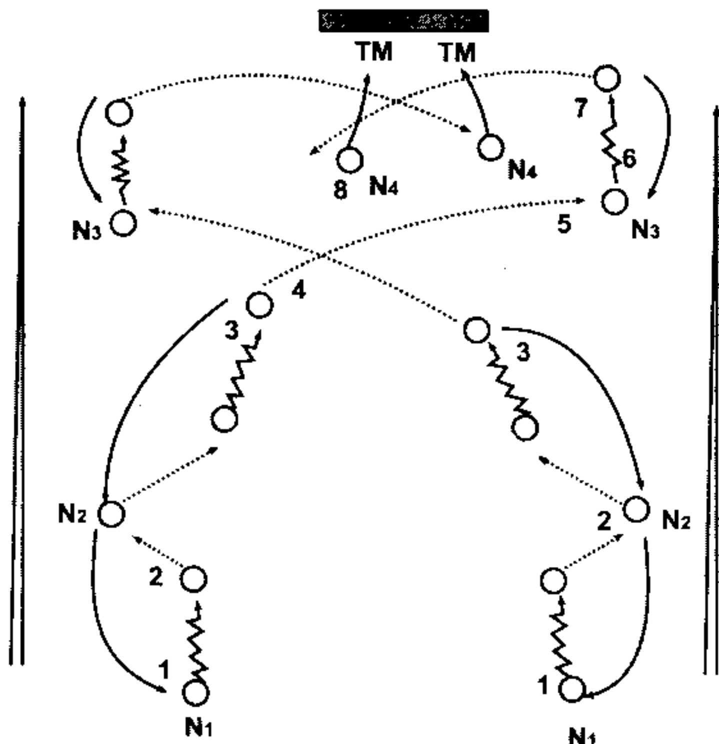


Hình 51

thủ A có bóng chuyền chếch sang trái phía trước để cầu thủ C đón bóng. Sau khi chuyền, cầu thủ A chạy thẳng lên phía trước còn cầu thủ C di chuyển lên đón quả chuyền của A và lại chuyền chếch sang trái về trước để cầu thủ B di chuyển lên đón bóng và cầu thủ C lại chạy thẳng phía trước. Cầu thủ B sau khi di chuyển lên nhận bóng của C lại chuyền chếch sang phải để C di chuyển lên nhận bóng và lại di chuyển thẳng lên trước. Cứ như vậy C nhận bóng lại chuyền tiếp cho A và lặp lại từ đầu (hình 51).

- Số 1 dẫn bóng tốc độ, phối hợp bật tường với số 2 rồi tiếp tục dẫn bóng nhanh và chuyền dài chéo sang cho số 3. Số 3 nhận bóng, dẫn bóng dọc biên, chuyền bóng cho số 4 và chạy nhanh về vị trí của nhóm. Số 4 nhận bóng và sút cầu môn. Bài tập được thực hiện đồng thời bởi hai nhóm ở hai bên phải và trái của sân. Theo từng khoảng thời gian, các cầu thủ thay đổi nhiệm vụ. Nhóm hai chỉ có một cầu thủ, sau khi bật tường cầu thủ số 2 di chuyển vào nhóm 1. Cầu thủ số 1 sau khi chuyền bóng cho số 3 thì thực hiện nhiệm vụ của cầu thủ số 2 (Hình 52).

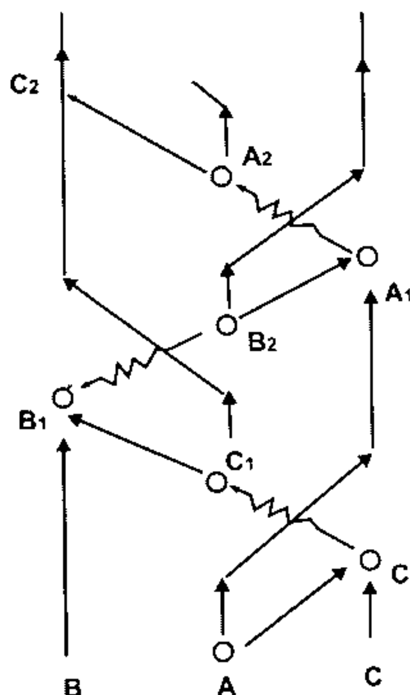
- Ba cầu thủ A, B, C đứng thành hàng ngang, A có bóng chuyền chếch sang phải cho C lên nhận bóng. C nhận bóng không chuyền ngay mà dẫn bóng chéo sang trái sau đó đá chếch về bên trái. A sau



Hình 52

khi chuyền bóng di chuyển cắt chéo đường dẫn bóng của C sau đó chạy thẳng về trước. Cầu thủ B di chuyển lên nhận đường bóng của C và tiếp tục dẫn bóng chéo sang phải sau đó đá bóng chéo về phía A đang chạy lên còn bản thân thì chạy chéo trước mặt A về bên phải, A nhận bóng lại dẫn chéo sang trái sau đó đá bóng trả lại cho C lúc này đang chạy lên.

Cứ tiếp tục di chuyển đổi vị trí nhận và chuyền bóng cho nhau (Hình 53).



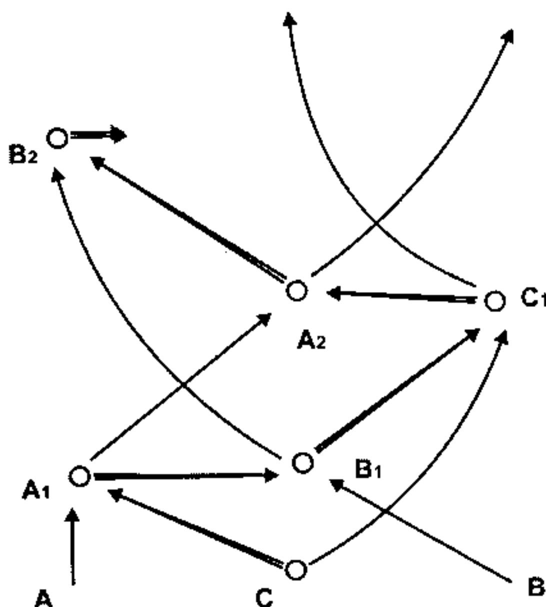
Hình 53

- Ba cầu thủ A, B, C đứng hàng ngang. C đứng giữa có bóng chuyền lên trên phía trước để B di chuyển chéo vào nhận bóng và C sau khi chuyền bóng xong chạy vòng sang phải về trước. B sau khi nhận bóng chuyền ngang sang cho A từ dưới chạy

lên nhận và B chạy chéo lên trước A nhận bóng của A chuyền cho. B nhận bóng của A chuyền ngang sang phải cho A chạy chéo lên nhận, sau khi A nhận bóng của B chuyền thẳng về trước để cầu thủ C lúc này chạy vào nhận bóng. C nhận bóng của A lại chuyền ngang sang cho B từ dưới di chuyển thẳng lên nhận bóng và bài tập được thực hiện với B chạy vòng sang trái sau khi chuyền bóng về trước (Hình 54).

Hình 54

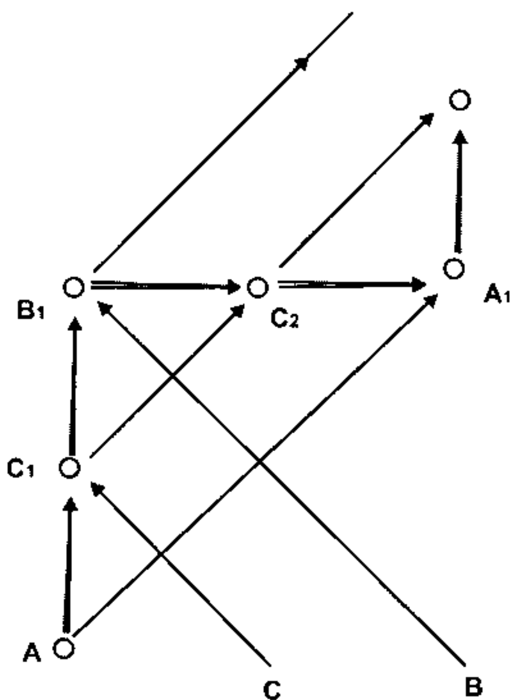
- Ba cầu thủ A, B, C đứng hàng ngang. Cầu thủ C ở giữa có bóng chuyền chếch sang trái cho A di chuyển lên nhận bóng, còn mình di chuyển chếch sang phải. Cầu thủ A nhận bóng chuyền ngang vào phía trong để B di chuyển chéo lên nhận bóng. B sau khi nhận bóng lại chuyền chếch về bên phải cho C di chuyển lên nhận bóng, còn mình di chuyển sang trái. C nhận bóng của B chuyền ngang vào trong để A di chuyển chéo lên nhận và A lại chuyền



Hình 55

bóng chéo sang trái cho B di chuyển lên nhận, còn mình lại di chuyển vòng sang phải. Cứ như vậy các cầu thủ thực hiện chuyển đổi vị trí cho nhau để nhận và chuyền bóng (Hình 55).

- Ba cầu thủ A, B, C đứng hàng ngang. A có bóng chuyền thẳng về trước sau đó chạy chéo về trước sang phải. Cầu thủ C chạy chéo vào nhận bóng, sau đó lại chuyền thẳng về trước để cầu thủ B chạy chéo



Hình 56

vào nhận bóng, còn mình chạy chéo về phía trước trong A. Khi B nhận bóng chuyền ngang vào trong để C nhận bóng, C nhận bóng chuyền ngang sang cho A và chạy chéo lên trước A để đón bóng do A chuyền lên. Cứ như vậy C lại chuyền lên để B nhận bóng (Hình 56).

2. Các bài tập phối hợp chiếm lĩnh khu vực trống

- Cầu thủ số 9 dẫn bóng lên trước, khi số cầu thủ số (5) đối phương ra cản phá thì chuyền ngang sang cho cầu thủ số 11 chạy lên nhận bóng rồi chạy thẳng kéo theo cầu thủ số (5) của đối phương. Khi cầu thủ

Hình 57

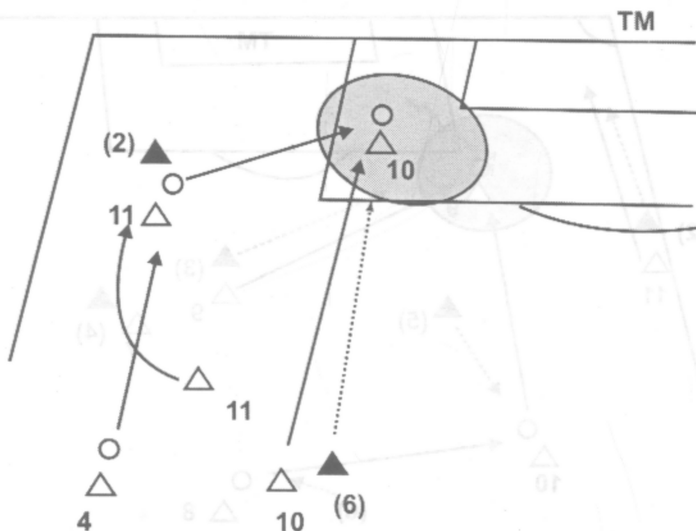
số 11 nhận được bóng, thì chuyền chếch vào khoảng trống phía trong sau số (5) của đối phương và chạy ra biên để kéo theo số (3) đối phương bám theo. Lúc này cầu thủ số 10 từ dưới băng lên nhận bóng không có người kèm để tấn công (Hình 57).

- Ba cầu thủ 8, 9, 11. Số 8 có bóng tiếp tục dẫn lên trước, khi bị cầu thủ số (6) đối phương cản phá, chuyền bóng chéo lên cho số 9, đồng thời chạy thẳng lên phía trước nhận quả chuyền của số 9, bỏ lại số

Hình 58

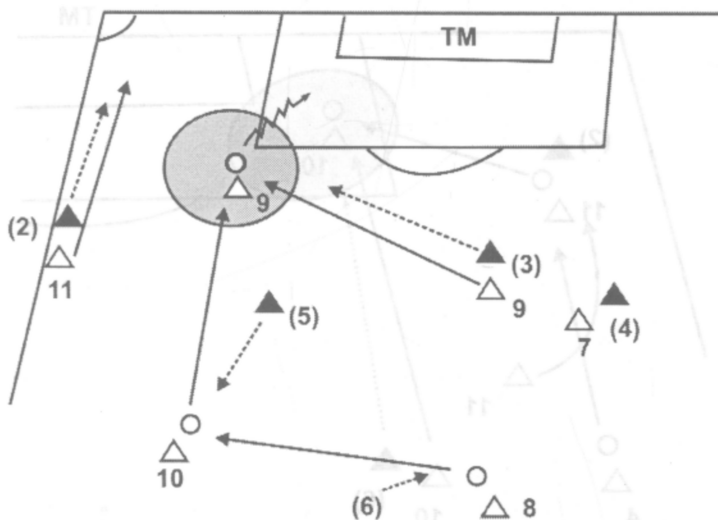
(6) đối phương phía sau. Do trước số 8 lại có số (3) đối phương đang chạy tới nên phải chuyền sang phải vào khu vực trống để số 11 từ biên tăng tốc vào nhận bóng (Hình 58).

- Ba cầu thủ 4, 10, 11. Số 4 chuyền bóng thẳng xuống góc sân đối phương, số 11 chạy vòng ra biên xuống nhận bóng, lúc này trước số 11 là số (2) hậu vệ của đối phương. Số 11 không thể dẫn bóng đi tiếp nên chuyền ngược trở lại vào khu vực trống ở góc khu vực 16m50 để cầu thủ số 10 bứt lên thoát khỏi số (6) đối phương để nhận bóng tổ chức tấn công (Hình 59).



Hình 59

- Ba cầu thủ số 8, 9, 10 phối hợp chạy chỗ để đánh lừa đối phương. Cầu thủ số 8 có bóng, khi quan sát thấy số (6) đối phương di chuyển đến tranh cướp bóng liền chuyền ngang sang cho số 10, rồi xoay người chạy về phía trước. Khi cầu thủ số 10 nhận bóng thì cầu thủ số (5) đối phương tiến lên tranh cướp bóng. Thấy phía sau số (5) đối phương có khoảng trống, số 10 liền chuyền ngang bóng vào khu vực này. Lúc này ngoài biên số 11 có số (2) đối phương kèm và phía trong trung lộ là số 9 có số (3) kèm. Số 11 lao nhanh xuống góc sân kéo theo số (2) đối phương, còn số 9 động tác giả đánh lừa số (3) rồi

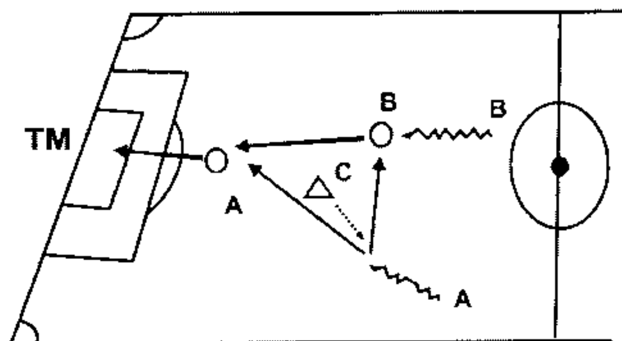


Hình 60

di chuyển ngang sang đón đường chuyền của số 10 trong khu vực trống để tiếp tục dẫn bóng tấn công (Hình 60).

3. Các bài tập tấn công trung lộ

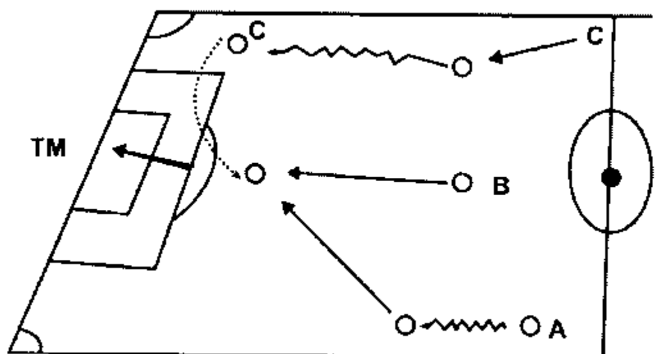
- Cầu thủ A dẫn bóng từ biên dọc thẳng vào trung lộ. Sau đó cầu thủ A thực hiện bật tường một chạm với cầu thủ B qua cầu thủ C. Cuối cùng cầu thủ A thực hiện sút cầu môn (Hình 61).



Hình 61

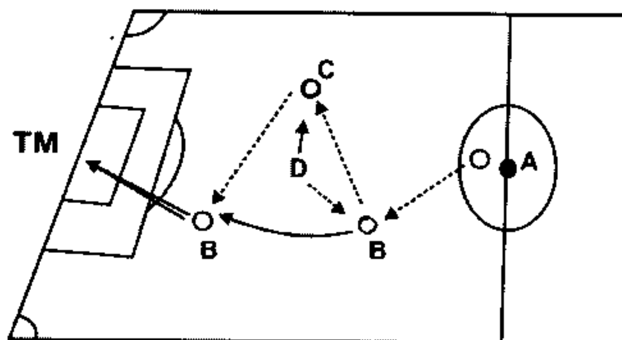
- Cầu thủ A dẫn bóng dọc theo biên trái rồi chuyền vào giữa để cầu thủ B bật tường cho cầu thủ C ở bên cánh phải và mở rộng sang trái lôi kéo người kèm. Cầu thủ C dẫn bóng mở rộng sang phải sau đó chuyền vào giữa để cầu thủ A và B lao vào

sút cầu môn. Các cầu thủ phòng ngự tăng cường áp sát, sau một số lần các cầu thủ đổi vị trí cho nhau (Hình 62).



Hình 62

- Cầu thủ A chuyền bóng cho cầu thủ B trước sự truy cản của cầu thủ D. Cầu thủ B chuyền cho cầu thủ C và quay lại tăng tốc di chuyển lên phía

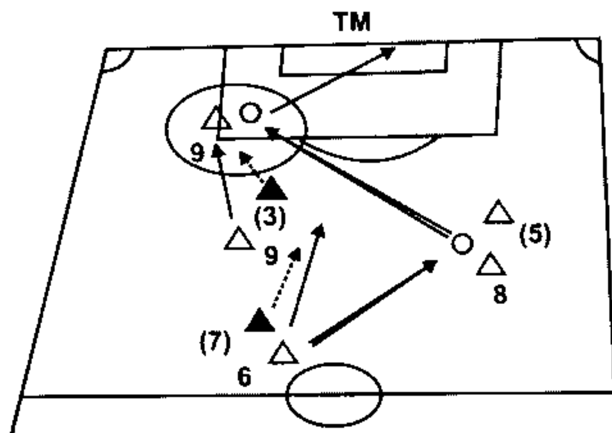


Hình 63

trước để nhận đường chuyền của C và sút cầu môn (Hình 63).

Yêu cầu phối hợp nhanh, chính xác, trong từng trường hợp cầu thủ B có thể đột phá.

- Ba cầu thủ 6, 8, 9 phối hợp với nhau. Cầu thủ số 6 có bóng chuyền cho số 8, số 8 sau khi nhận bóng chuyền chéo vào khu vực trống phía sau, cầu thủ số (3) của đối phương để số 9 bứt lên nhận bóng tấn công cầu môn (Hình 64).



Hình 64

- Phối hợp của 3 cầu thủ 3, 8 và 11.

Khi cầu thủ số 3 dẫn bóng lên thì số (5) của đối phương lao ra cản phá. Số 3 lúc này chuyền ngang bóng chếch sang trái phía trước để số 8 nhận bóng

lại chuyền tiếp lên để số 11 từ bên chạy vào nhận bóng và lại chuyền tiếp sang phải. Lúc này số 3 sau khi chuyền bóng cho số 8 đã di chuyển tiếp lên để đón đường chuyền của số 11. Sau khi cầu thủ số 11 nhận được bóng thì lại đồng thời chuyển tiếp chếch vào khu vực trống trước khu cầu môn để cầu thủ số 8 sau khi chuyền bóng bứt lên nhận bóng tấn công cầu môn (Hình 65).

Hình 65

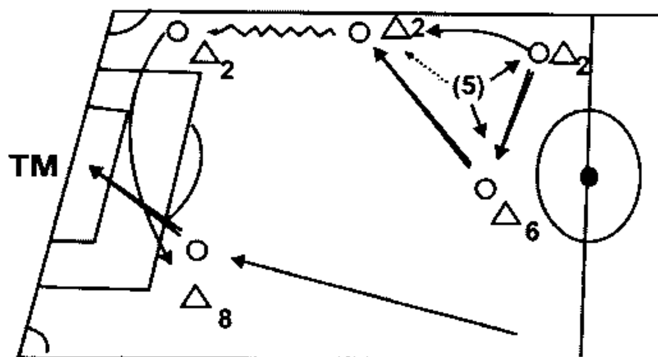
- Cầu thủ số 6 có bóng chuyền bóng chếch sang trái cho cầu thủ số 10, số 10 nhận bóng chuyền cho số 8, số 8 chuyền tiếp chếch vào trong bên trái để

cầu thủ số 9 từ tuyến dưới băng lên nhận bóng sau đó theo số 9 chuyền ngang ra biên để cầu thủ số 5 từ dưới băng lên nhận bóng. Lúc này có một cầu thủ đối phương lao ra cản phá, do vậy cầu thủ số 5 không thể sút bóng ngay mà phải dẫn bóng một vài nhịp sau đó bấm bóng bổng vào khu 16m50 để cầu thủ số 9 lao lên đánh đầu vào cầu môn (Hình 66).

Hình 66

4. Các bài tập phối hợp tấn công biên

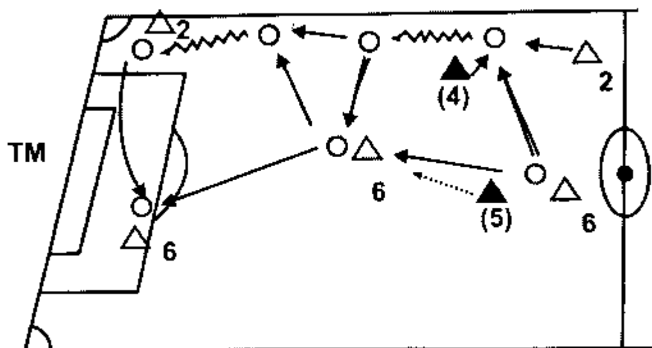
- Cầu thủ số 2 chuyền bóng cho cầu thủ số 6 rồi chạy bứt lên dọc biên để nhận lại bóng từ cầu thủ số 6 bật tường trả lại. Cầu thủ số (5) của đối phương lao ra truy cản sự phối hợp của số 2 và số 6. Sau khi nhận lại được bóng từ cầu thủ số 6 thì số 2 dẫn bóng tiếp xuống sát đường biên ngang rồi tạt bóng vào trong khu vực trước cầu môn để cầu thủ số 8 từ tuyến hai bứt lên nhận bóng tấn công cầu môn (Hình 67).



Hình 67

- Số 6 chuyền bóng ra biên cho cầu thủ số 2 dẫn bóng lên. Số (4) của đối phương ra cản phá, số 2 phối hợp bật tường nhanh với số 6 bắt tốc độ vượt qua số (4) của đối phương sau đó dẫn bóng sâu xuống sát đường biên ngang chuyền kiến thiết vào trong. Số 6

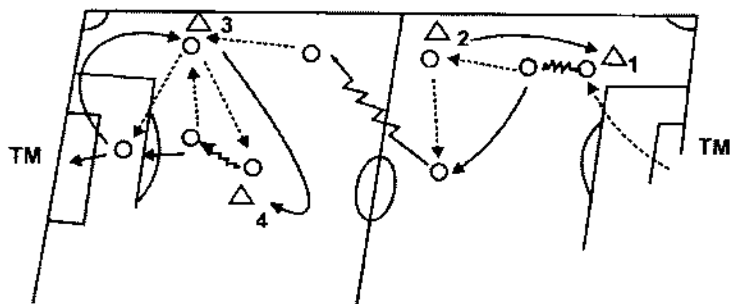
sau khi bật tường với đồng đội xong nhanh chóng thoát khỏi sự đeo bám của số (5) đối phương di chuyển vào trong để nhận đường chuyền của số 2 từ biên chuyền vào tấn công cầu môn bằng đánh đầu hoặc sút cầu môn (Hình 68).



Hình 68

- Tập theo nhóm.

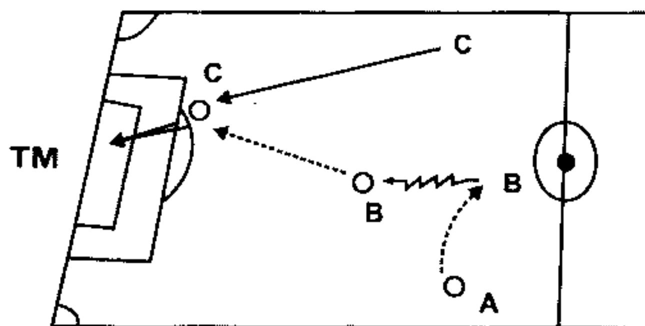
Thủ môn ném bóng cho số 1. Số 1 nhận bóng dẫn bóng, phối hợp bật tường với số 2 rồi lại dẫn bóng và chuyền bóng dài cho số 3 và chạy về vị trí của số 2. Số 3 nhận bóng, chuyền bóng cho số 4. Số 4 nhận bóng, dẫn bóng và phối hợp bật tường với số 3 để sút cầu môn. Kết thúc bài tập, số 3 di chuyển về vị trí của số 4 và số 4 về vị trí số 3 để hoán đổi vị trí (Hình 69).



Hình 69

5. Các bài tập phối hợp chuyền dài, bống vào khu vực 16m50

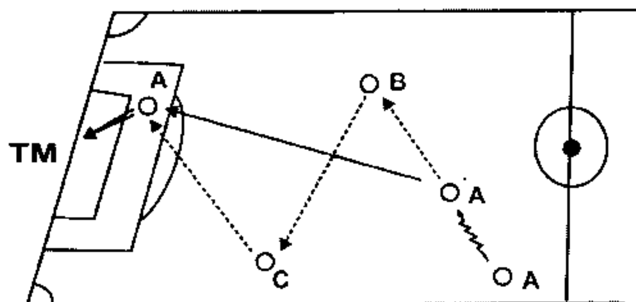
- Cầu thủ A đứng ở ngoài biên chuyền bóng bống cho cầu thủ B, cầu thủ B sau khi nhận được bóng dẫn bóng vào trung lộ và chuyền thẳng vào khu 16m50 cho cầu thủ C từ phía sau chạy lên nhận bóng để sút cầu môn (Hình 70).



Hình 70

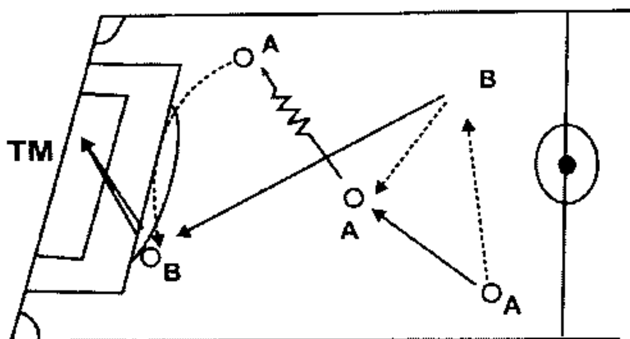
- Phối hợp di chuyển ba cầu thủ.

Cầu thủ A dẫn bóng từ biên vào chuyền cho cầu thủ B. Cầu thủ B nhận bóng chuyền dài chọc khe cho cầu thủ C đang ở ngoài biên. Cầu thủ C nhận bóng một chạm và chuyền dài vào khu vực 16m50 cho cầu thủ A lao vào tấn công cầu môn (Hình 71).



Hình 71

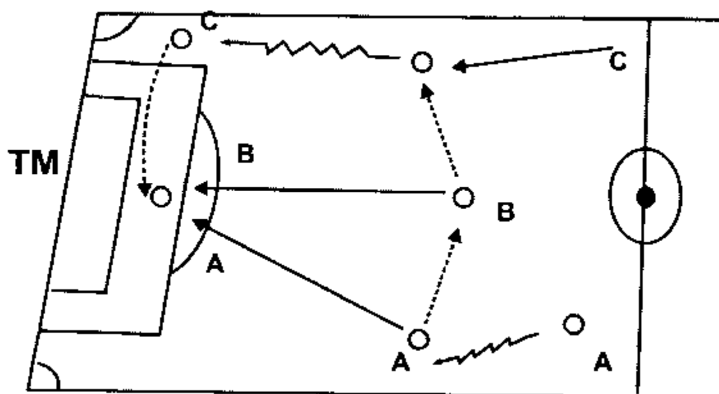
- Cầu thủ A chuyền bóng cho cầu thủ B sau đó di chuyển cắt mặt cầu thủ B và nhận đường chuyền



Hình 72

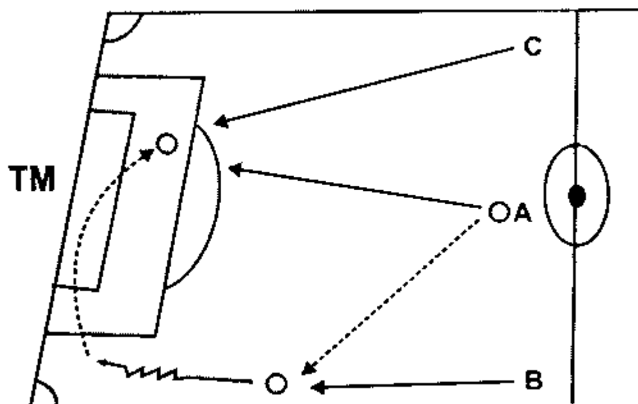
trả lại từ cầu thủ B. Cầu thủ A dẫn bóng xuống biên rồi chuyền bóng vào khu cấm địa để cầu thủ B sút cầu môn. Sau một số lần các cầu thủ đổi vị trí cho nhau (Hình 72).

- Cầu thủ A dẫn bóng ra biên trái rồi chuyền vào giữa để cầu thủ B bật tường cho cầu thủ C ở bên cánh phải và mở rộng sang trái lôi kéo đối phương đang kèm. Cầu thủ C dẫn bóng mở rộng sang phải sau đó chuyền vào giữa để cầu thủ A và B lao vào sút cầu môn. Các cầu thủ phòng ngự tăng cường khả năng áp sát. Sau một số lần, các cầu thủ đổi vị trí cho nhau (Hình 73).



Hình 73

- Ba nhóm A, B, C đứng trên đường giữa sân (mỗi nhóm 3, 4 cầu thủ). Cầu thủ đầu hàng nhóm A



Hình 74

(đứng ở giữa) chuyền bóng chéo ra ngoài biên về phía trước cho B (ở biên trái). Cầu thủ đầu hàng nhóm B nhận được bóng và dẫn bóng xuống sát biên ngang rồi tạt vào khu 16m50 để cầu thủ nhóm A và C lao xuống sút cầu môn. Sau một số lần các cầu thủ đổi vị trí nhóm cho nhau (Hình 74).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- PGS. TS Phạm Ngọc Viễn - "*Tuyển chọn và huấn luyện ban đầu cầu thủ trẻ*" – Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội 1999.
- TS Phạm Quang - "*Giáo trình bóng đá*" - Nhà xuất bản Đại học Sư phạm – 2003.
- Ma Tuyết Điền - "*Bóng đá - kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện*" – Nhà xuất bản TDTT – 2003.
- "*Giáo trình Bóng đá*" - Nhà xuất bản TDTT - 2004.
- "*Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ lứa tuổi 11 - 18*" - Nhà xuất bản TDTT – 2004.
- Giôn GiaMen - "*Bóng đá thiếu niên*" - Nhà xuất bản TDTT – 2000.

MỤC LỤC

KỸ CHIẾN THUẬT VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY BÓNG ĐÁ

***

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
Số 7 - Trịnh Hoài Đức - Hà Nội
ĐT: 845 6155 - 843 7013
Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu
QI. TP.HCM - ĐT: 829 8378

Chịu trách nhiệm xuất bản:
ĐỖ NGỌC MẠCH

Biên tập viên: TIẾN MẠNH
Sửa bản in: THU NGÂN
Trình bày: PHẠM HÀ

In 2500 cuốn, khổ 13 x 19cm.
Tại Công ty in Việt Hưng (Chi nhánh Hà Nội)
Số đăng ký KHXB: 81KH/TDTT-1772/XB-QLXB - 8.12.2004
In xong và nộp lưu chiểu tháng 8 năm 2005.



Giá: 13.500đ